تەندروستیا دەروونی

دانان
هژمارەکا بسپۆران

وەرگێران و ئامادەکرن
د. نصرالدين إبراهيم محمد   فوزي رمضان دوسكي

پێداچوونا زانستی
م. جيهان حسێن عمر

تەندروستیا دەروونی

دانان

هژمارەکا بسپۆران

ئامادەکرنا گشتی ب زمانێ عەرەبی

د. أياد نوري فتاح

وەرگێران و ئامادەکرن

د. نصرالدين إبراهيم محمد
فوزي رمضان دوسكي

پێداچوونا زانستی

م. جيهان حسێن عمر

چاپا ئێکێ
دهوک ٢٠١٩

ناڤێ پەرتووکێ: تەندروستیا دەروونی

دانان: هژمارەکا بسپۆران

ئامادەکرنا گشتی ب زمانێ عەرەبی: د. أياد نوري فتاح

وەرگێران و ئامادەکرن: د. نصرالدين إبراهيم محمد، فوزي رمضان دوسكي

پێداچوونا زانستی: م. جيهان حسێن عمر

بەرگ: لقمان گارە

تیراژ: ﴿١٠٠٠﴾ دانە

بها: ﴿٥,٠٠٠﴾ دینار

ژمارا سپاردنێ: ﴿D-١٢٢٩٣\١٨﴾ ل پەرتووکخانەیا بەدرخانیان\ دهوك

چاپا ئێکێ: چاپخانا ﴿تەهران - ئیران﴾

---

* بۆ هەر تێبینی و ڕەخنەکێ سەرەدانا تۆرێن کومەلایەتی Instagram f ل ژێر ناڤێ و نیشانێن (*Fawzi Baroshky*) بکە.

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿ تَعۡلَمُ مَا فِي نَفۡسِي وَلَآ أَعۡلَمُ مَا فِي
نَفۡسِكَۚ إِنَّكَ أَنتَ عَلَّٰمُ ٱلۡغُيُوبِ ﴾

المائدة ﴿١١٦﴾

دیاری

دیاری بـــــــۆ:

* تەڤایا حەژێکەرێن زانست و زانینێ.

* تەڤایا شاگردەیێن خۆاندنا زانستێ دەروونی.

* دەیك و باب و مالباتێن هێژا یێن چاڤدێری و سەرەدەرییێ دگەل کەسەکێ پێدڤی دکەن.

* تەڤایا قەهرەمانێن کوردستانێ.

* تەڤایا جان گۆرییێن ئاخا وەلاتی کری.

سوپاسی

سوپاسیێن دەستپێکێ و دوماهیکێ بۆ ئافرێنەرێ هەمی چێکریان.

سوپاسیەکا تایبەت بۆ ماموستایا هێژا (**جیهان حسێن عمر**) یا پێداچوونا زانستی لسەر پەرتووکێ کری.

بۆ رێڤبەرێ ساخلەمیا دهوکێ هێژا (**نزار عصمت**) ژ بۆ وەرگێران و ئامادەکرنا پەرتووکێ دەستێری ب مە دای.

بۆ دەرچوویێن گەرا (٧) (٢٠١٦\٢٠١٧) ژ پشکا دەروونناسیا گشتی ل زانینگەها زاخۆ ژ بۆ پشتگێریا وان.

بۆ فێرگەها پەرەپێدان و پێشڤەچوونا ئاستێ زانستی و ڕەوشەنبیری و کەسایەتی، زانینگەها زاخۆ.

سوپاسیێن بێ سنور بۆ هەر بەرێزەکێ پشتەڤانی ل کارێ مە کری.

پێشەکی:

مروڤ، ب هەمی بیروباوەرێن، ئاینی، مەزهەب، ڕەنگ، نەژاد، نەتەوە، و ل هەر جهەکی بخۆ مەزنترین و پیروزترین بها بوویە. دبەردەوامیا هاتنا ئاین و فەلسەفە و قوتابخانێن زانستیێن جودا و نەخاسمە یێن دەروونی ئێکەم ئارمانجا وان مروڤ بوویە، ب هەمی ئەوان ڕێنمایی و ڕێك و ڕەنگێن جودا یا ڤیای مروڤی بەختەوەر بکەن، و ببنە ڕێك و دەرگەهـ و دەراڤ تا بشێن خۆ دگەل ژینگەها جڤاکی و فیزیکی، و ژ وان گرنگتر خۆدی بگۆنجینن. ئەڤ سازانە ب بەرێ بنیات و شەنگستێ ساخلەمیا لەشی و مێشکی و جڤاکی، و ژ وان گرنگتر تەندروستیا دەروونی دهێتە هژمارتن.

پەیامبەران، فەیلەسۆفان، زانایان، چاکسازێن جڤاکی و ماموستایێن مروڤایەتیێ، و سەرکردێن دلسوز و تێگەهشتی ب هزاران سالانە بزاڤێ دکەن، داکو ڤێ ئارمانجێ بدەستڤە بینن، و دەست بەردانە ژ خۆشیا ژیانێ، داکو ببنە چرایێ خۆشیا ژیانێ، لێ هەڤرکێن وان بەروڤاژی یا ڤیای بۆ تێرکرنا حەزوئارەزوویێن خۆ یێن نێرگزی و خۆپەرست و بدفن بلندانە ب ڕەفتارێن خۆ یێن لادای ژ پیڤەرێن مروڤی و ئاینی و جڤاکی و ویژدانی پلانێن وان تێکبدەن، و ل شوینا وان پلانێن خۆ یێن دوژمنکارانە ب سەر مروڤایەتی و شارستانیەتێ دا ب سەپینن. دناڤ هەمی نەتەوە و وەلات و ئاینێن ڤێ جیهانێ دا بەرهەمێ ڤێ هزرکرنا لادای و نەمروڤانە ب هزارەهان قۆربانی بووینە.

ب مخابنی ڤە ئەنجامێن ڤەکولینێن ڤان سالێن دوماهیکێ و ئامارێن ڕێکخراو سەنتەرێن نیڤدەولەتی و جیهانی و فەرمی بەلاڤ کرین، نیشان ددەن کو زێدەتر ژ (٥٠٠) مەلیۆن مروڤ ل سالا (٢٠١٨) ب دەست نەخۆشی و تێکچوونێن دەروونی و مێشکی دنالن.

ڤەکولەر هوسا دبینن کو ئەڤ ڕێژە زێدەترە، بەلێ ژبەر دیتنێن خەلەت و تێگەهشتنێن شاش ژ مروڤ و لایەنێ دەروونی، و لبن سیبەرا پیڤەر و داب و نەریت و ڕەوشت و تیتالێن پاشکەفتی ئامارێن وان ڕاستیەکا تمام تێدا دیار نینە، بەلکو بتنێ تشتەکێ پێشبینیکری یە، بەلێ بێی گوومان بەرەڤ زێدەبوونێ ڤە دچن. مەزاختنێن ل چارەسەرییێن ڤان نەخۆشان بۆ جیهانێ ب سەدان مەلیار دولار دهێنە مەزاختن، بۆچی؟ کی بەرپرسیارە؟ ب هزارەهان مروڤێن دەروون نەخۆشێن خۆ پەرست ل کوردستان و جیهانێ هەبن، و ب کریارێن خۆ بێن نەبەرپرسیارانە بەرامبەر خۆ و مروڤایەتیێ بووینە ئەگەرێ ڤان هەمی ئێش و ئازارێن دەروونی و جڤاکی.

شارستانیەتێ پێدڤی ب خۆدا چوون و مروڤێن دلسوز و خەمخۆر و هزر ساخلەم و دەروون دروست هەیە، تاکو دویر ژ خۆپەرستیا هزری و نەتەوەیی و ئاینی و جڤاکی خەمێ ژ هەمی مروڤایەتیێ بخۆن، و ببنە دەرگەهەك نوی بۆ مسوگەرکرنا تەندروستیا دەروونی و جڤاکی و پەروەردەیی.

وەرگێر

هەرێما کوردستانێ|زانینگەها زاخۆ

١٤|١٠|٢٠١٨

ناڤەرۆک

چاڤدێریا دەستپێکی دتەندروستیا دەروونی دا

رێکخراوا جیهانی و پترا وەلاتان داکوکی لسەر بەرچاڤگرتنا سیاسەتا چاڤدێریا تەندروستیا دەستپێکی کریە، بۆ مەرەما بدەستڤە ئینانا ساخلەمیێ بۆ گشت لایەنەکی.

ئەڤ سیاسەتە هەتا بگەهیتە ئارمانجێن خۆ گەلەك لایەنان بخۆڤە دگریت، ئێك ژ رێکێن وێ یێن هەرە دیار ژی سەرەدەری و چارەسەرکرنا ئاریشەیێن ساخلەمیێ نە، نەخاسمە ئەوێن ژ هەمیان پتر دبەربەلاڤ. ئەگەر ئەم ئاریشێن گرێدای ب تەندروستیا دەروونی ڤە باس بکەین، دێ بینین ئێکە ژ بەربەلاڤترینا، و دهەمان دەم دا کاریگەرترین جورێ ئاریشەیێن تاکی و جڤاکی یە، بەلگە بۆ ڤێ چەندێ ژی ئەو ئەنجامێن فەرمینە ئەوێن رێکخراوا ساخلەمیا دەروونی بەلاڤکرین، کو تێدا نیشان ددەت پتر (مەلیارەك و نیڤ) ژ مروڤان ل جیهانێ ب دەست ئاریشەیێن (دەماری، دەروونی، هیبوونێ، لادانا رەفتاری) ڤە دنالن، بەلکو (ئێك لسەر سێ) ژ ڤێ چەندێ ژی بدەست پتر ژ ئاریشەیەکا دەروونی دنالینن. لخۆارێ هژمارا وان کەسێن تووشبووی دخشتەیەکی دا یێ هاتیە نیشاندان کو (سێ چۆارێکێن) وان تووشبوویان ل وەلاتێن پاشکەفتی دژین.

جورێ نەخۆشیا دەروونی	هژمارا کەسێن تووشبووی
نیگەرانی.	(٤٠٠) مەلیۆن کەس.
تێکچوونێن گێولی.	(٣٤٠) مەلیۆن کەس.
تێکچوونێن کەسایەتی.	(٢٥٠) مەلیۆن کەس.
پاشڤەمانا مێنتالی.	(٦٠) مەلیۆن کەس.
شیزوفرینیا.	(٤٥) مەلیۆن کەس ل سەرانسەری جیهانی پێن هەین، کو (٣٣) مەلیۆن ژ وان ل (وەلاتێن پاشکەفتی دژین).
بێهووشی (صرع).	(٥٠) مەلیۆن کەس و رێژا وێ ژی سالانە ژ (٢) مەلیۆنان زێدەتر دبیت، کو (٨٠٪) ل وەلاتێن پاشکەفتی رۆی ددەت.
زۆرداریا سێکسی (هەر دوو رەگەز) بەر دکەڤن.	٥٪ هەتا ٢٠٪.
زۆرداریا لەشی دگەل زاروکان.	٢٥٪ هەتا ٥٠٪.
بکارئینانا نەدروست یا ماددەیێن وەکی (جگارەکێشان، ڤەخوارنا ماددەیێن سەر خۆشکەر و دەرمانێن بێی هۆشکەر).	پتر ژ مەلیار و چارێکەك مەلیار مروڤ ل سەرانسەری جیهانێ پێن هەین.

ئەڤ چەندە بەش بەش دبن و دهێنە دەستنیشانکرن، و وەکو نەساخیێن دەروونی سەرەدەری دگەل دا دهێتەکرن، و خزمەتگوزاریێن ساخلەمیێ دگەل دهێنە بکارئینان. ئەڤ رێژە هاوشێوەی هندێ یە کو ژ (چیایەکێ بەفرێ یێ دناڤ ئاڤێدا بتنێ سەرکێ وی بهێتە دیتن و بەرچاڤ ببیت، و بەهرا مەزن ژ ڤی چیای یێ لبن ئاڤێ و ناهێتە دیتن).

چاڤدێریا دروست و ڕاستەڤینە دبیاڤێ دەروونی دا بتنێ دەستنیشانکرن و چارەسەکرنا نەخۆشیێن دەروونی نینە، بەلکو گرنگی دانە ژی ب لایەنێ دەروونیێ هەمی تاکێن جڤاکی، و لبەر چاڤگرتنا بزاڤ و چالاکیێن وان ب هەمی (ڕەنگێن پشتگیری، چارەسەری، ئامادەسازی) یێن کو سەنتەرێن ساخلەمیێ بۆ مەرەما بلندکرنا ئاستێ ساخلەمیا جڤاکی، و گوهدانا وێ بۆ بلندترین قۆناغ ب ستۆیێ خۆڤە گرتین.

ڤەکولین نیشان ددەن سالانە نێزیکی (٢٠٠) مەلیۆن زاروك ل جیهانێ ژ گەشەکرنا دەروونی و جڤاکی ناگەهنە ئاستێن پێدڤی.

پێدڤیە هووسا نەهێتە هزرکرن کو ئەڤە خەمەکا زێدەیە، و نەیا پێدڤیە دەزگەهێن ساخلەمیێ خەمێ ژێ هەلگرن، بەلکو بەروڤاژی دروستە، چونکی ئەڤ کارە ئاستێ ژێهاتنا خزمەتگوزاریێن دەروون دروستی و ساخلەمیێ پتر و بلندتر لێ دکەت، و ئاستێ ئابۆری و باوەری یا خەلکی ژی زێدەتر لێ دکەت، و ل دوماهیکێ کێماسیێن ڤان دام و دەزگەهان ژی کێمتر لێ دکەت.

بەلێ پێشکەشکرنا چاڤدێریا تەندروستیا دەروونی، تووشی گەلەك ئاستەنگان دبیت، و نەخاسمە دژیانا ڕۆژانە یا پراکتیکیی دا، و گرنگترینێن وان ئەڤێن لخوارێ نە:

١- کێمیا هژمارا تایبەتمەندێن نۆشداریا دەروونی و تەندروستیا دەروونی.

٢- لاوازیا شیانێن نۆشدارێن خۆدان بسپۆریا گشتی و کارمەندێن ساخلەمیا بسپۆریێن دیتر، و شیانێن وان دبیاڤێن دەروون دروستیێ دا.

٣- جهێ داخێ یە هەتا نوکە ژی گەلەك ژ مروڤان باوەری ب نەساخیێن دەروونی نینە، و هەست ب گرنگیا چارەسەرکرنێ لسەر دەستێ نۆشدارێن دەروونی ناکەن.

٤- گەلەك مروڤ نەساخیێن دەروونی ب خالەکا رۆی رەش و شەرمێ ددەنە زانین، و ژبەر ڤێ چەندێ ژی بزاڤێ دکەن یان خۆ لێ خشیم نیشان ددەن یان دڤەشێرن.

٥- کێمبوونا زانیاری و ئەزموونان لنك خێزان و پەوەردەکاران و خەلکی ب گشتی، لدۆر شێوازێن سەرەدەریکرنەکا دروست یا دەروونی دگەل زاروك و قوتابیان، کو ب پێدڤی و گرنگ دهێنە زانین بۆ وەرار و گەشەیەکا دروست و دەروون دروستیەکا باش.

ب پشتگرێدان ب ڤان هەمی خالێ و زانیاریان، و هەروەسا ئەگەرێن لۆژیکی یێن دیتر، رێکخراوا ساخلەمیا جیهانی بابەتێ پێشکەشکرنا خزمەتگۆزاریێن تەندروستیا دەروونی وەك ئێك ژ ئەلەمێنت و پێکهاتەیێن گرنگێن چاڤدێریا ساخلەمیا دەستپێکی ددەتە زانین، و راپوویە ب پێشکەشکرنا چالاکیێن بەرفرەهـ بۆ هاندانا وەلاتان بۆ پێشکەشکرنا ڤان خزمەتگۆزاریان، و پشکداریکرنا ڤان دەولەتان ب باشترین شێوە دپێشکەشکرنا خزمەتگۆزاریێن پێدڤی ل سەنتەر و دامەزراوەیێن چاڤدێریا ساخلەمیا دەستپێکی، و ئەڤ چەندە ژی بۆ ڤان ئەگەرێن لخوارێ دزڤریت:

١- سەنتەرێن چاڤدێریا دەستپێکی دبیاڤێ ساخلەمیێ دا بەهرا پتریا وان کەسێن سەرەدانا سەنتەر و دەزگەهێن ساخلەمیێ دکەن، و پێشوازیا لڤان سەنتەران دا ئەوە هەلسەنگاندنا ئێکێ بۆ نەخۆشان دهێتەکرن، و پشتی هینگێ بۆ پشکێن دیتر دهێنە ڤەگوهاستن. ڤەکولینێن جیهانی نیشان ددەن

(١٤٪) هەتا (٣٥٪) و ل هندەك ئاماران دا (٦٠٪) ژ وان كەسێن سەرەدانا نورينگەهێن دەرمكی ئانكو يێن دەرڤەی سەنتەرێن ساخلەمييێن فەرمی دكەن وەك (گەشە و وەرارا دەروونی و جڤاكی) لدويف ژيێ وان يێ گۆنجای بتنێ گازندا ژ نيشانێن لەشی دكەن. و گەلەك جاران پشكنينێن گران بها بۆ دهێنە كرن، و بێی هەبوونا مفايەك و ئاستەنگەك و پەرژانەكی هەمی جورێن دەرمانان ژ وان ڕا دهێنە دان.

٢- سەنتەرێن دابەشكری لدويف تايبەتمەندييێن جوگرافی دەليڤەكێ ددەتە لايەنێن پەيوەنديدار يێن دسەنتەرێن ساخلەميێ دا، داكو خەلكێ وێ دەڤەرێ باشتر بنياسن، و زويتر بەری دەمێ خۆ تێكچوونێن دەروونی لنك وان دەستنيشان بكەن.

٣- دەستنيشانكرن و چارەسەری و دويڤداچوونا نەخۆشيێن دەروونی پێدڤی ب نياسينا مالبات و خێزانا نەخۆشی نە، كو دخۆازيت زانيارييێن پێدڤی پێشكێشی وان بهێنەكرن، ژ پێخەمەت گەرەنتی و مسوگەركرن هاريكاريكرنا وان، و بۆ پتر گوهداريكرنا نەخۆشی بخۆيە. دبيت هندەك جاران ژی سەرەدانا ڕاستەوخۆ يا مالباتا نەخۆشی بهێتەكرن، و ئەڤ چەندە بۆ وان 'پێرسۆنيلێن ل سەنتەرێن ساخلەميا نێزيكێ مالا نەخۆشی ب ساناهيترە.

چنه کەرەستە و ئالاڤێن چاڤدێریا تەندروستیا دەروونی یا دەستپێکی

تیما دەروونی یا هەر سەنتەرەکێ ساخلەمیێ ژ (نۆشدار و ستافێ هاریکارێن سەنتەری) پێك دهێت، و ب شێوەکێ گشتی دهەر بابەتەکێ گرێدای پێشکێشکرنا هاریکاریێن گونجایێن تەندروستیا دەروونی ل هەر دەڤەرەکێ پشکدارن، و ئەڤ هاریکاریە لایەنێن وەکی (پێشئێخستنا دەروون دروستیێ، پاراستن ژ تێکچوونێن دەروونی و دەماری، ڤەدیتن و دەستنیشانکرنا پێش وەخت و چارەسەرکرنا بلەز یا نەخۆشی، دویڤچوون و ئامادەسازی یا نەخۆشان) بخۆڤە دگریت. ئەڤ کارە ژی ب رێکا هندەك لایەنێن تایبەتێن لخۆارێ دهێنە ئەنجام دان ژ وان:

١- خزمەتگوزاریێن دەروون دروستیێ راستەوخۆ پێك دهێن ژ:

- پشتراستبوون ژ جێبەجێکرنا کاری ل سەنتەرێن ساخلەمیێ و هەمی ئەو چالاکی و بزاڤێن گرێدای بڤی لایەنی، و یێن کو پێشگرتنا نەخۆشان ژ تووشبوون ب هەر جورە تێکچوونەکا دەروونی هەی، بۆ نموونە (لێدانا دەرزیکێ ل ژنان دژی حەسبەیا ئەلمانی، پشکنینا وان کەسێن ب پێك ئینانا هەڤژینیێ رادبن، دویڤچوونا بارێ ساخلەمیا ژنێن ب دووگیان، پێشکێشکرنا خۆارنا تەندروست، ڤاکسینادان، ڤاکسینداناً زاروکان، چارەسەریا نەخۆشیێن زاروکان) و نەخاسمە ئەوێن دبنە ئەگەرێن کارتێکرنێن کوژەك لسەر مێشکی وەکی (زەرکێ، فینیل کیتون یوریا ... هتد).
- ئاشکراکرنا بەروەخت و دیار یا گەلەك جورێن تێکچوونێن دەروونی یێن بەربەلاڤ تاکو ببنە هاریکار بۆ باشترکرن و چارەسەرکرنەکا باشتر.

- چارەسەریا تێکچوونێن دەروونی یێن ب ساناهی و بەربەلاڤ یێن کو بۆ سەنتەری یان لایێ تایبەتمەندێن بسپۆر لدەمێ پێدڤی دهێنە ڕەوانەکرن.
- چاڤدێریا چارەسەری یا کەسێن تووشی نەخۆشیێن دوم و درێژ بووین، و ئەڤ نەخۆشیە پشتی هینگێ هاتیە دەستنیشانکرن بۆ مەرەما چارەسەریێ ژ لایێ بسپۆرێن نۆشداریا دەروونی ڤە کو کار لسەر هاتیەکرن.

٢- پێشکێسکرنا خزمەتگوزاریێن دەروون دروستیا ڤوتابخانێ: ئەڤە ژی بهاریکاریا لایەنێن پەروەردەیی و کەس و کارێن ڤوتابیێن لناڤ وی تاخیدا یە.

٣- ڕاهێنان: ب ڕێکا ڕێکخستنا خۆل و سمینار و وانێن تایبەت بۆ کارمەندێن کەرتێ ساخلەمیا گشتی ل هەر سەنتەرەکی ژ پێخەمەت بلند کرنا ئاستێ زانین و شیانێن وان دکاریدا (نەخاسمە یێن گرێدای پاراستنا تێکچوونێن دەروونی و دەماری)، هەروەسا ژی ڕاهێنانا تەخێن دیترێن وەك (ڕاهێنەر و ماموستاییێن خۆمالی و خۆبەخشێن بسەر ڕێکخراوێن جەماوەری و پیشەیی، ... هتد) ڤە.

٤- نەهێلانا جگاران و بکارئینانا کەرەستێن خراب.

٥- ڕوویب ڕۆی بوونا توونددوتیژیێ.

٦- چاڤدێریکرن و گەشەپێدان لسەر وان کەسێن لبن گەفێن مەترسیدار وەکی: (ئافرەت، سنێلە، دانعەمران).

٧- پێشکەشکرنا خزمەتگۆزاریێن ڕاوێژکاری و ڕێنمایی، و ئارستەکرنا دەروونی بۆ وان کەسێن پێدڤی.

٨- هایدارکرن و ڕەوشەنبیری: ڕەوشەنبیری و هایدارکرنا کەسان ب بابەتێ تەندروسیا دەروونی و شێوازێن مسوگەرکرنێ و چەوانیا خۆ پاراستنێ ژ تێکچوونێن دەروونی و شێوازێن سەرەدەریەکا دروست دگەل وان کەسێن تووشی نەساخیێن دەروونی بووین گەلەکا گرنگە. ئەڤ ڕەوشەنبیرکرن و هایدارکرنە هەمی کەسێن لخۆارێ بخۆڤە دگریت: ئەوێن سەرەدانا سەنتەرێن ساخلەمیێ دکەن وەك (ماموستا، قوتابی، یێن لبەرە ژیانا هەڤژینیێ پێك بینن، ئافرەتێن ب دووگیان، خێزان ب گشتی، خێزان و ماڵباتێن نەساخێن دەروونی). (گهۆرینێن جڤاکی یێن بلەز کو دژیانا خێزان و شێوازێ ژیانێ تێدا و (ب تایبەت ل وەلاتێن ڕۆژهەلاتی) ڕۆی ددەن، کو دخۆازیت دەیك و باب شێوازێن دروستێن کو پێدڤینە دگەل زاروکان دا بهێنە بکارئینان، و ژێ فێرببن داکو وەرار و گەشەیا (لەشی و دەروونی و جڤاکی) یا وان مسوگەر بکەن، و وان ژ تێکچوون و نەساخیێن دەروونی بپارێزن.

٩- بەلگەنامە و نووچە و زانیاری: ئەڤ چەندە ب ڕێکا توومارکرنا زانیاریێن ب دەست دکەڤن کو گرێدداینە ب چالاکی و بزاڤێن جهێ کاری، و شروڤەکرن و هنارتنا وان وەك ڕاپۆرتێن هەیڤانە بۆ لایەنێن سەریتر هەتا دگەهنە فەرمانگەها ساخلەمیێ، و پشتی هینگێ بۆ وەزارەتا ساخلەمیێ. ئەڤ ئەرکە ئێك ژ ئەرکێن هەرە گرنگێن کارتێکەرە لسەر بدەستڤەئینانا باشترین ئاستێ ساخلەمیێ، چونکی گرنگیدان ب ڤان ڕاپۆرتان دێ بیتە دەلیڤەیەکا باش بۆ پەیداکرنا باشترین زانیاریێن دروست لدۆر کەتواری و ڕەوشەك تەندروستیتر، و چەوانیا ئاریشە و ئاستەنگان، و چەوانیا بەرهنگاربوونا کریاران و ئەکتیڤکرنا وان، کو ئەڤ کارە دپێدڤی و گرنگن.

هەروەسا مە ژ شیانێن کارمەند و لایەنێن پەیوەندیدار و چەنداتیا پابەندیا وان ب جێبەجێکرنا پلان و ئەرك و کارێن وان ئاگەهدار دکەت.

چەوا بزاڤ و چالاكيێن گرێداى ب تەندروستيا دەروونى ڤە بسەر دكەڤن

ب دەستڤەئينانا دەروون دروستيێ دهەر جڤاكەكيدا سەرناكەڤيت ئەگەر ب رێكا پشكدارى و هاريكاريا كەرتێن جودا جودايێن جڤاكى نەبيت، لەوما ئەڤ چەندە دخوازيت هەمى جڤاك پشكدار ببيت، داكو دەروون دروستى تێدا ب دەستڤە بهێت، و ئەڤ چەندە ژى پێدڤى ب هەماهەنگيێ يە دگەل لايەن و كەسێن بەرنياس و كارتێكەر ل دەڤەرێ. هەروەسا دگەل كوميسيون و ليژنا چاڤدێريا دەستپێكى يا ساخلەميێ، و رێكخراوێن جڤاكا مەدەنى دهێتە سەرگرتن بۆ مەرەما:

- نياسينا بۆها و نەريتا، هزرا، مەترسى و گەفێن هەى، پێدڤياتى و داخوازيێن هاوبەشێن ئاكنجيێن دەڤەرێ، و جيهانيا وان بۆ دەروون دروستيێ و نەساخى و ئاريشەيێن دەروونى و جڤاكى يێن بەربەلاڤ (psycho-social)، و وان رێكێن ئەو پێشنيار دكەن، بۆ چارەسەركرنەكا گۆنجاى يا هەر ئێك ژ ڤان ئاريشەيان دهاريكاربن.
- نياسينا وان كەسێن دبيت دئامادە و بەرهەڤبن (Vulnerable) كو تووشبن ب نەساخيێن دەروونى، يان ئەو كەسێن وەك گروپێن ب مەترسى و گەفان دهێنە هژمارتن (Risk Group).
- هاريكاريكرنا نەساخێن دەروونى بۆ ب دەستڤەئينانا پشتەڤانيا جڤاكى، ياكو ب تەمامكەرێ هاريكارى و چارەسەريا دەرمانى ياكو سەنتەرێ ساخلەميێ پێشكەشى نەساخان دكەت دهێتە هژمارتن.

سامانەك مەزنن كارمەندێن كو ل سەنتەرێن ساخلەميا دەستپێكی كار دكەن، چونكی ب هژمار وەك هێزەكا كاری دهێنە هژمارتن، و ئەو دبياڤێ نۆشداری و ساخلەميێ دا خۆدانێن تايبەتمەنديەكا زانستينە، هەروەسا خۆدان ئەزموونەكن يا كو كارێ خۆ دبياڤێ خزمەتگۆزاريێن ساخلەميێ ب دەستخۆڤە دئينيت، و ئەو كارمەندە دشێن ب رێكا راهێنان و خۆلێن تايبەت ب باشترين و گۆنجايترين شێوە خزمەتێن دەستپێكێ دبياڤێ دەروون دروستيێ دا پێشكەشی هاولاتيان بكەن، بۆ باشتركرنا رەوشا جڤاكی دبلندترين ئاست دا.

تەندروستیا دەروونی و تێکچوونێن دەروونی

ساخلەمی: وەك تێگەهـ، رێکخراوا ساخلەمیا جیهانی ل سالا (١٩٤٦) بڤی رەنگی پێناسە دکەت: (کاودانەکە تێدا تاکەك نەبتنێ ژ هەر نەخۆشیەکا لەشی تێدا نەبیت و یێ دویر بیت، بەلکو ژ لایێ دەروونی و لەشی و جڤاکی ڤە یێ دروست و ساخلەم بیت)، پشتی ماوەکی گهۆرین بسەر ڤێ پێناسێ ڤە دهێن ساخلەمیا (رۆحی) ژی لسەر دهێتە زێدەکرن.

ئەڤ پێناسە ئاماژەکە کو تەندروستیا دەروونی پێکهاتە و پشتەڤانەکێ سەرەکییێ ساخلەمییێ یە، و ساخلەمیا گشتی یا مروڤی یان جڤاکی چوو جاران سەرناگریت ئەگەر دەروون دروستیا تاکی نەهێتە تمامکرن.

چیە تەندروستیا دەروونی، و کی تووشی تێکچوونێن دەروونی دبیت

ژ هەژیە بهێتە گوتن ل هەر جهەکی تێگەهـ و زاراڤێ دەروون دروستییێ دهێتە بکارئینان، ئێکەم تشتێ دهێتە گوهی ئەوە کو نەخۆشیەکا دەروونی دگەل دایە، و ژ دەستدانا هایدارییێ کو ب (شێتاتی) یا ناڤکریە. ئەڤ چەندە نەیاراست و دروستە بۆ تێگەهشتن و تێگەهاندنا ڤێ هزرێ، بۆ رامانا دەروون دروستییێ ئەم پێدڤی ب کار و چالاکی و بزاڤێن پترترین، بۆ هندێ کەسەکێ ساخلەم و دروست ژ کەسەکێ نەخۆش و تووشبووی ب تێکچوونێن دەروونی جیاواز بکەین، نۆشدار پێدڤی ب ماندی بوونەکا زێدەترە.

بۆ تێگەهشتن ژ رامانا دەروون دروستییێ و تێکچوونێن دەروونی بەری هەر تشتەکی پێدڤیە بزانین سێ رەهەندێن سەرەکی یێن هەین کو وێنەیێ لایەنێ دەروونی دیار دکەن، و ئەڤ رەهەندە ژی بریتینە ژ (هزر، هەست، رەفتاران).

١- هزر: بریتینه ژ هەمی كار و بار و بریارا یان پلانێن دمێشكێ تاكی دا هەین، و كەس پێ نزانیت ئەگەر خۆدێ كەسی نەبیت، و ئەم ئاگەهداری وان نابین ئەگەر ئەو كەس بخۆازیت وان تشتا نەبێژیت، لێ دێ شێین ب رێكا ڕەفتار و كریارێن تاكی تا ڕادەیەكی وان بزانین و مەزندە بكەین.

٢- هەست و سوز: ئانكو هەمی ئەو تشتێن لایەنێ سوزداریێ وەكی (ڤیان، چكوسی، كەرب و كین، توورەبوون ... هتد)، یێن تاك دناخێ خۆدا هەست پێ دكەت. هەروەسا ئەو هەلچوونێن تاكی نە بەرامبەری دەوروبەران یان تشتەكی یان هەلویستەكێ دیتر. و كێم جاران دوان هەلچوون و هەست و سوزێن كەسێن دی دحەسیێن ئەگەر ب رێكا وان دەربرینا یان ئاخفتنان یان ڕەفتارێن پێ ڕابووی نەبیت.

٣- ڕەفتار: بریتینه ژ هەمی كار و چالاكی و بزاڤ و گوتنێن كەسەك پێ ڕادبیت خالەكا دیتر ئاشكرا دبیت، ئەوە كو نۆشدار هەست پێ دكەت.

بۆ كارمەندێ ساخلەمیێ وەك تاكێ جڤاكی هەست ب كەسانێن دیتر ناكەت بتنێ ب رێكار ڕەفتارێن وان نەبیت، بەلێ هزر و بیر و باوەر و هەست و سوزێن وان بۆ مە ل سەر بنەمایێ وان پیڤەر و ستاندەرا ڕۆهن دبن ئەوێن جڤاكی دیاركرین، و ل دویڤ وان پیڤەرا ئەم د ڕەفتار و دەربرینا خەلكێ دیتر دگەهین، و شلوڤە دكەین. دپیشەیێ نۆشداری دا دەمێ بڤێت كاودانەكێ دەروونی یان كەسەكی چوو ژ لایێ دەروون دژوستیێ ڤە بیت یان چوو ژ لایێ نەساخیێ دا بیت پێدڤیە ڤان هەر (سێ) ڕەهەندان (هزر، هەست، ڕەفتاران) بەرچاڤ وەربگریت.

پێناسا تەندروستیا دەروونی

چوو گومان تێدا نینە دانانا پێناسەکا ئێك گرتی کو بگۆنجیت بۆ هەمی جڤاکێن مروڤایەتییێ کارەکێ بزەحمەت و گرانە، و ئەڤە بۆ هندێ دزڤریت کو پیڤەرێن تەندروستییێ نەوەکی هندەك هژمارێن ڕەهانە بۆ نموونە (پیڤانا فشارا خۆینێ)، بەلکو هندەك پیڤەرێن ڕێژەیی نە کارتێکرنێ لسەر دکەن. و ڕێکخراوا ساخلەمیا جیهانی چەمك و تێگەهێ تەندروستیا دەروونی بڤی ڕەنگی پێناسە دکەت: کاودانەکێ ساخلەمی یە، کو تاك دشێت دشیانێن خۆ بگەهن، و خۆ ل کاودانێن ئاسایی و شەپرزە بگۆنجینن، و ب شێوەیەکێ بەرهەم هێنەرانە کار پێ بکەن، و بەژدارییێ دجڤاکی دا بکەن و کەسێن ب مفابن.

هندەك بکارێ وان ڤە یێ گرێدایە یێن کو دبیاڤێ چاڤدێریا دەستپێکی دا کار دکەن، و گرنگە بۆ تێگەهشتن و جێبەجێکرنا وێ ب ڕەنگەکێ پراکتیکی پێدڤیە بزانین تەندروستیا دەروونی بریتیە: (ژ هەست کرنەکا ئەرێنی و ڕازەمەندییێ ژ خۆدێ خۆ، و هەستکرن ب هەڤسەنگییێ دناڤبەرا هەست و سوز و هزر و ڕەفتارێن تاکی، و گۆنجاندنا وان دگەل بها و ڕەوشت و تیتال و داب و نەریتێن جڤاکی).

ئەڤێن لخوارێ ئەو نیشانن کو تاك هەست ب تەندروستیەکا باش یا دەروونی دکەت

١- نیاسینا هێز و شیانێن خۆ یێن ڕاستەقینە و پەسەندکرنا وان شیانان، و بزاڤکرن بۆ هندێ مفای ژ وان وەربگریت و پێشبێخیت. هەروسا نیاسینا لایەنێن نەرێنی یێن خۆدی و دان پێدان ب وان لاوازیا و بزاڤا چارەسەرکرنێ بدەت.

٢- شیانا سەرەدەریکرنا باش و دروست دگەل فشارێن ژیانا ئاسایی و ڕۆیبریبوونا وان ئاریشێن ڕۆژانە تووشی کەسی دبن، و چارەسەرکرنا وان ب شێوازەکێ ئەرێنی و مام ناوەند، و ڤیانا ڕۆژانە و دویر ژ هەر جورە هزر و هەلچوونێن تژی زیادەروویی یان ڕابوون ب ڕەفتارێن نەباش (Risking)، کو ئاریشێن مەزنتر لدویڤ خۆدا دئینیت.

٣- شیانا دروستکرنا پەیوەندییێن جڤاکی یێن دروست و ساخلەم دگەل خەلکێ دیتر، و بەردەوامی دان ب وان پەیوەندیا ل ئایندەی دا.

٤- شیانا کارکرن و بەرهەم داربوون و بزاڤکرن و پێشڤەبرنا خۆد و خێزان و جڤاکی.

٥- هەم نەرمی نواندن و هەم نەگهۆری ل بەرامبەر کریز و تەنگاڤیا، و شیانا دلدانا بخۆ و دەربازبوون ژ کاودانەکێ دەروونی یێ تەنگاڤ، (بۆ ب ساناهیترکرنا بیرهاتنا ڤێ خالێ دێ ناڤێ وێ کەینە سێلوان).

دێ شێین ب ڕەنگەکێ سادە و گشتگیر بێژین ئەو کەس یێ خۆدان دەروون دروستە ئەو کەسێ: ب ڕەنگەکی ئەرێنی ژ خۆ ڕازیە، و ژ خەلکەکێ دیتر ژی مینا (کەس و کاران، هەڤالان، و کەسێن دگەل) دکاریدا.

دجڤاکێ مە دا باشترین خۆ نیشادانا کەسەکی کو خۆدان تەندروستیا دەروونی بیت ئەو کەسەیە وەکی ب گول بیت، و ژ ڤێ چەندێ مە هێمایێ (لوگوییێ گولێ) بۆ بابەتێ دەروون دروستییێ هەلبژراتی یە، و ل سەر بەرگێ پەرتووکێ کێشایە، هیڤیدارین بۆ بلند ئاستێ تێگەهشتنا جڤاکی پێکڤە کار بکەین، کو ئێکەم تشت پشتی گوهلێبوونا تێگەهێ دەروون دروستییێ دهزرا تاکی دا دهێت، کو گوهلێدبیت تەندروستیا دەروونی بیت، نەوەك دگەل بکارئینان و تێگەه و چەمکێ دەروون دروستییێ بیرا خەلکی ل (شێتاتییێ) بهێت.

کیە ئەو کەسێ ئەم هزر دکەین یێ نەساخە یان ژ لایێ دەروونی ڤە یێ تێکچوویە

لدویڤ پولینکرنا جیهانی دەمێ بۆ نەساخیان تێگەهـ و تێکچوون بۆ مەرەما دەربرین ژ هژمارەکا نیشان یان ڕەفتاران دهێنە بکارئینان، کو ئەم دشێین ب ڕێکا نۆرینگەهان دەستنیشان بکەین. ئەڤ نیشان و ڕەفتارە گەلەك جاران کارتێکرنەکا تژی تەنگاڤی و تێکچوون ژ ئەرك و کارێن کەسایەتی دا دکەن. پێدڤیە بهێتە گوتن ل هندەك جورێن لادان یان ململانێن جڤاکی یێن کو چوو جورە تێکچوونەك و کارلێکرنەك نەدئەرکێن کەسایەتی دا ب تێکچوونێن دەروونی بهێنە هژمارتن.

دبیاڤێ چاڤدێریا ساخلەمیا دەستپێکی یا گرنگە بهێتە گوتن: هەر کەسەك تووشی (هزر یان هەست و سوز و ڕەفتارێن) وەسا ببیت بۆ خۆدێ خۆ یان خەلکێ دیتر دەست نەخۆشیێ دروست بکەت، هینگێ دێ هێتە گوتن ئەڤ کەسە یێ تووشی تێکچونێن دەروونی بووی.

بۆ هەڵسەنگاندنا کاودانێ دەروونیێ کەسەکی پێدڤیە دویڤداچوونا ڤان لایەنان: (هزران، هەست و سوزان، ڕەفتاران) بهێتەکرن.

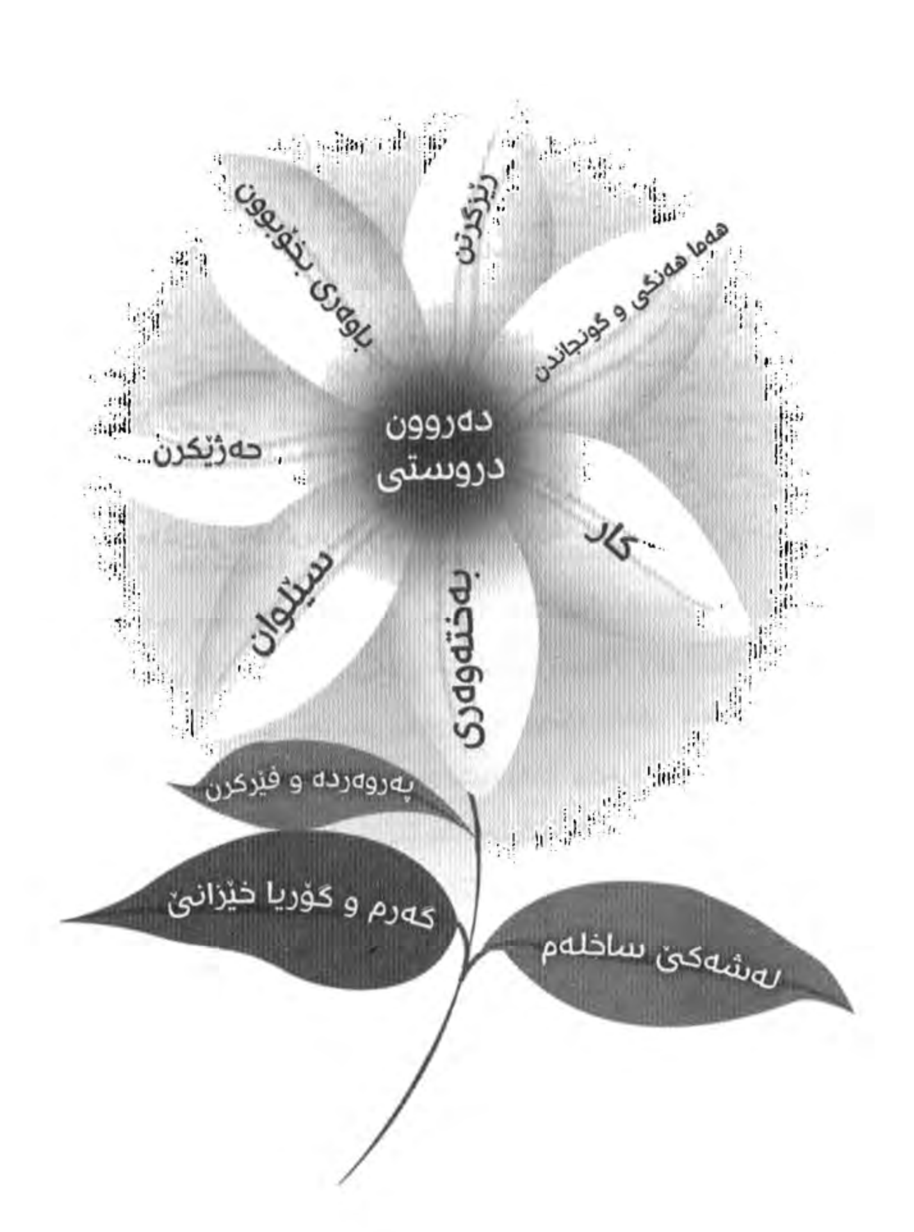
هندەك ساخلەت و تايبە تمەندیێن تەندروستیا دروونی

١- دفەرهەنگا تەندروستیا دروونی دا تشتەك نینە كو ب شێوەیەكێ ڕەها خەلەت بیت یان دروستیا وی دئاستێ ڕەهادا بیت، بەلكۆ ئەڤ بریارە دێ مینیت لسەر جڤاك و كاودانێ كەس تێدا دژیت، و دبیت كارەك و ڕەفتارەك ل جڤاك و كومەلگەهەكێ ئاسایی و سروشتی بیت، بەلێ هەمان كار و ڕەفتار دجڤاكەك دیتر دا تشتەكێ نەئاسایی، یان ژی شەرم بیت.

٢- گەلەك ژ وان نیشانێن گرێدای ب تێكچوونێن دەروونی یێن كو لنك نەخۆشێن دەروونی ڕۆی ددەن، دبیت هندەك جارێن دیتر لنك كەسەكێ دەروون دروست و ساخلەم و ئاسایی ژی ڕۆی بدەن، و هەمان كار و ڕەفتاران ئەنجام بدەت، بەلێ جیاوازی لڤێرێ یا درێژە دئاست و بلندی و نزمیا نیشانان دا. هەروەسا ماوێ ئەڤ چەندە ڕۆی ددەت، بۆ نموونە (دبیت هەر مروڤەك دكاودانەك و هەلۆیستەكێ تایبەت دا تووشی خەمگینیێ ببیت، و ئەڤ چەندە بۆ ماوەیەكێ كورت یان نافنجی ڤەكێشیت، و دڤی ماوەی دا بزاڤ و چالاكیێن وی كێم ببن، و ئەڤ چەندە ئاسایی و سروشتی یە، بەلێ ئەگەر خەمگینی بۆ ماوەیەكێ گەلەك دویر و درێژ ڤەكێشیت، و بزاڤ و چالاكیێن تاكی دئاستەكێ مەزن و بەرچاڤ كێم ببن، و كارتێكرنەكا نەرێنی و خراب لسەر ئەرك و كار و كریارێن جڤاكی بكەت، چوو گومان تێدا نینە ڤی كەسی سنوورێن هێلا هەلچوونا سروشتی و ئاسایی یا دەرباز كری و یێ كەفتیە دهێلا هەلچوونا نەخۆشیێ دا).

٣- ئێش و ئازار و زیانێن ڕاستەوخۆ یێن نەخۆشیەكا لەشی و فیزیولۆژیكی بتنێ ئاراستەی خۆدێ نەخۆشی دبن، و بتنێ كارتێكرنێ دخۆدێ ویدا دكەن، (ئەڤ چەندە هندەك جاران نابیتە ئەگەرێ هندێ كەس و كارێن نەخۆشی هند پێڤە مژویل ببن یان بكەڤنە دخەمێ دا، و تووشی ئێش

و ئازارێ ببن، بەلێ دتێکچونێن دمروونی دا گەلەك جاران کەس و کار و مروڤێن دەوروبەری نەخۆشی تووشی ئێشان و ئازارێ دبن، و دبیت کەسێ نەخۆش بڤێ چەندێ نەزانیت و هەست پێ نەکەت. بەهرا پتریا نەساخێن دەروونی هەست ب هندێ دکەن، کو دنەخۆشن و خەمێ ژ ڤێ چەندێ دخۆن، و ئەڤ چەندە وان ئازار ددەت، و بەلکۆ ژی نەساخ بزاڤا چارەسەرکرنا خۆ بدەت. بەلێ هژمارەکا کێم ژی ژ وان نەساخان نزانن دنەخۆشن و هەست پێ ناکەن، لەوما ژی گەلەك جاران ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەرێ زەحمەتی و نەخۆشی و تێکەفتنێ بۆ وان کەسێن ل دەوروبەری نەساخی دژین، لدەمەکی کو خۆدێ نەساخی هەست بڤێ چەندێ ناکەت یان دبیت مەرەمەك پێ نەبیت. لەوما نابیت ئەم لومەهی و ڕەخنەو گازندەیان ژێ بکەین، چونکی ئەو دنەخۆشن و ئەڤ کریار و ڕەفتارە هەمی نیشانێن نەخۆشیا وانن.



دەروون دروستی
ڕێزگرتن
هەما هەنگی و گونجاندن
باوەری بخۆبوون
حەژێکرن
کار
سێلوان
بەختەوەری
پەروەردە و فێرکرن
گەرم و گۆریا خێزانێ
لەشەکێ ساخلەم

ژ بنەماییێن سەرەکی بۆ بدەستڤە ئینانا دەروون دروستییێ لنك هەر مروڤەکی ب پێدڤی دهێنە زانین ئەڤێن لخوارێ نە

١- لەشەکێ ساخلەم ئانکو (ساخلەمیا هەمی ئەندام و کۆئەندامان، و ب تایبەت ژی مێشکی).

٢- تێهن و گەرم و گۆڕیا دناڤ خێزانێدا هەی دبیتە ئەگەرێ هەستا ئارامی و بەختەوەری و تەناهی و ڤیان و دلوڤانییێ دناڤ ئەندامێن خێزانێ دا.

٣- پەروەردەکرن و فێرکرنەکا گۆنجای دبیاڤێ زانست و بۆهاو بیروباوەر و ڕەوشت و تیتالێن جڤاکی بۆ هەر مروڤەکی.

ژ نیشانێن هەستکرن ب دەروون دروستییێ لنك تاکی ئەڤێن لخوارێ نە

١- هەماهەنگی دناڤبەرا هزر و هەست و سوز و ڕەفتاران دا، و گۆنجاندنا وان دگەل بۆهاییێن بەربەلاڤ.

٢- ڕێزگرتن ل خۆیەتیا خۆ، و خەلکێ دیتر.

٣- باوەری بخۆبوون، و ل ئاستەك گۆنجای ژی باوەری هەبوون ب خەلکێ دیتر گرنگە، و گرنگە ژی مروڤی شیانێن هندێ هەبن ببیتە جهێ باوەریا خەلکەکێ دیتر.

٤- ڤیانا خەلکێ دیتر و بدەستڤە ئینانا ڤیان و حەزێکرنا وان بۆ لایێ خۆ و شیانا هاریکاریەکا ئاسایی دگەل دا.

٥- شیانا هندێ کو هەست ب بەختەوەریا خۆ بکەت، و خۆ ب بەختەوەر بزانیت، و حەزوئارەزو بۆ هندێ هەبیت بڤێت خێزانا خۆ و خەلکێ دیتر ژی بەختەوەر بکەت، و خۆ بەختەوەر ببینیت.

٦- شیان و هەبوونا هێزا کارکرن و بەرهەمداری و ب مفابوونێ، و بزاڤکرن بۆ گەشە و وەرارا خۆ، و دروستکرن و ئاڤاکرنا دەوروبەر و ژینگەها خۆیی.

٧- سێلوان: مەرەم ژێ شیانا خۆراگری و بەرهەنگاری و هەدار و فشار و گڤاشتنێن ژیانێ هەبیت، و بشێت دلداریێ بدەتە خۆ، و ئاریشە و قۆناغێن تەنگاڤێن دەروونی ب ساخلەمی دەرباز بکەت.

بیروباوەرێن بەربەلاڤ و خەلەت	ڕاستییێن زانستی
١- تێکچوونێن دەروونی تووشی زاروکان نابن.	١- دبیت زاروك ژی تووشی ئێش و ئازار و نەساخییێن دەروونی ببن، و ب تایبەت ل قۆناغێن زووی دا.
٢- هەمی جورێن تێکچوونێن دەروونی ناهێنە چارەسەر کرن.	٢- تێکچوون و نەساخییێن دەروونی ژی وەك نەساخیێن لەشی و فیزیولۆژیکی، و هندەك ژی دوم درێژن، و دخۆازن بەردەوام بهێنە چارەسەر کرن داکو نەمینیت (وەك نەخۆشیا شەکرێ).
٣- چارەسەرکرنا نەخۆشیێن دەروونی نەبدەستێ نۆشدارانە، چونکی ئەگەرێن وان تووشبوونە ب ئەجنان یان بەخیلی و حەسوودی و سێر و جادوگەرییێ نە.	٣- وەك هەر نەساخیەکا لەشی، نەخۆشیێن دەروونی ژی پێدڤیە ب ڕێکا نۆشدارێن تایبەتمەند بهێنە چارەسەر کرن، هژمارەکا ئەگەرێن بیولۆژیك و کیمیاوی و جڤاکی دبنە ئەگەرێ وان نەساخیێن دەروونی، و نابیت ب چوو ڕەنگەکێ شەرعی و یاسایی و زانستی نەساخیێن دەروونی ژ وەرگرتنا چارەسەرییێن نۆشداری بێی بەهربن، چونکی یا هاتیە سەلماندن ئەڤ چارەسەریە ب مفانە، و نە دژی گرنگی و پێدڤیاتیا دوعاکرن و داخۆازکرن ژ خۆدێ یە بۆ چارەسەر کرنا نەساخی.

تێکچوونێن دەروونی نەکێماسی و ئەگەرێن نەخۆشی نە، و نابیت ب چوو هێجەتەکا (ڕەوشتی و شەرعی و یاسایی) نەخۆشیا وی وەك کێماسی بهەژمێرین، و ژ کەسایەتیا تاکی کێم بکەین، و لسەر ڤی بنەمای سەرەدەری دگەل دا بهێتەکرن.

هەردەم بلا ل بیرا مەبیت و ئەم بەردەوام بێژینە خۆ دبیت دکاودانەکی دا ئەم و ئەندامێن خێزانا مەژی ڕەنگە تووشی نەخۆشیەکا هاوشێوە ببین، لەوما پێدڤیە ئەم ژی هوسا سەرەدەریێ دگەل ڤان نەخۆشان دا بکەین، وەکی چەوا مە دڤێت سەرەدەری دگەل مەدا بهێتەکرن.

تێگەهـ و چەمکێن گشتی دبیاڤێ نۆشداریا دەروونی دا

پولینکرنا تێکچوونێن دەروونی

پولینکرنا تێکچوونێن دەروونی لسەر بنەمایێ وێ جیاوازیا رێژەیی کو دهەمی جیهانێ دا بەرامبەر دەستنیشانکرن و دیارکرنا تێکچوون و نەساخیێن دەروونی هەی دهێتەکرن. لەوما دبینین چەندین جورێن پولینکرنا یێن هەین، بەلێ ئەڤ جیاوازیە بتنێ ب سەرڤەینە نەك بنەرەتی. نویترین پولینکرن کو ژ لایێ رێکخراوا ساخلەمیا جیهانی (W H O) ڤە باوەری و پشت پێڤە هاتیەدان پولینکرنا جیهانیا نەخۆشیان یا ژمارە (١٠) (International Classification Of Diseases - (ICD ١٠).

ئەو جیاوازیێن دڤان جورە پولیکرنا دا دهێنە دیتن گرێداینە ب بسپۆر و تایبەتمەندێن نۆشداری یا دەروونی، و بۆ وان کارمەندێن دبیاڤێ هاریکاری و چارەسەریا دەستپێکی سەرەدەریێ دگەل نەساخێن دەروونی دا دکەن، و ئەڤان جیاوازیا چوو رامانا خۆ نینە. لخوارێ دێ ب شێوەیەکێ سادە و ل گۆرەی کارێ کارمەندێن چاڤدێریا تەندروستیا دەستپێکی ئاماژێ ب هندەك ژ جورێن پولینکرنێن تێکچوونێن دەروونی کەین:

١- نەشیانا فێربوونێ (Learning Disability): بریتی یە ژ ئاستەنگ و نەشیانا شیانێن زانینی (مەعریفی) و هوشی، و دگەل دەستپێکا ژیانا مروڤی دەست پێدکەن، و هندەك جاران هەر رۆژا ژ دەیکبوونێ پەیدا دبن.

٢- تێکچوونێن کەسایەتی (Personality Disorder): بریتینە ژ هەبوونا بووچوون یان ئارەزویەکا هوسا بۆ رەفتارکرنێ کو نەدئاسایی نە، و ئارادەیەکێ مەزن دگەل داب و نەریت و رەوشت و تیتالێن جڤاکێ تاك تێدا ناگۆنجن.

٣- تێکچوونێن دەروونی - مێنتالی (Mental Disorder): (دێ ل بەرپەرێن داهاتی پتر ڕۆنکرن لسەر هێتەدان): کو بریتینە ژ هەر جورە تێکچوونەکا درەفتار یان ئەرك و کارێن دەروونی، و ئەو ئەزموونێن پێشتر دتشتەك ئاسایی و سروشتی دا ڕۆی ددان، و ژڤان جورە تێکچوونان ژی:

أ- تێکچوونێن سایکوسێس (زوهانی).

ب- تێکچوونێن ویژدانی (گێولی).

ت- تێکچوونێن سوزداری (هەلچوونی).

٤- تکچوونێن دەروونی - ئەندامی (سایکۆسۆماتیك): وەك

أ- خەرفین.

ب- ژ بەرئاخفتن.

٥- خراب بکارئینانا دەرمانان.

٦- تێکچوونێن دەروونی یێن تایبەت لنك زاروك و سنێلەیان (Disorders Of Childhood): بریتینە ژ وان تیکچوونێن بۆ ئێکەم جار ل قۆناغێن دەستپێکا ژیانێ سەرهلددەن، و ب بۆرینا دەمی و بەردەوامیێ دگەهنە ئاستێ مروڤێن مەزن، بۆ نموونە (ئوتیزم Autism)، (بخۆڤەمیزتنا نەخۆیست Nocturnal Enuresis)، لڤینا گەلەك زێدەتر ژ ئاستێ پێدڤی، لاوازیا تەکەزکرنێ (ADHD)، تێکچوونێن ڕەفتاری (Conduct Disorders).

٧- تێکچوونێن دیتر: ئەو تێکچوونَن دگەل پولینکرنێن سەری ناهێن وەك لادانێن ئارەزوویا سێکسی (Sexual Deviation).

لخۆارێ دێ ب درێژاهی و هویرکاریڤه جورێن تێکچوونێن دەروونی ئەوێن لبەر پەرێن پاشتر ئاماژە پێدەین، و ئەڤەژی بۆ مەرەما ئاسانکاریێ یە بۆ ڤێ چەندێ:

١- تێکچونێن سایکوسێس: وەك

أ- شیزوفرینیا.

ب- تێکچوونا خەیالا یا ئیك لایەن.

٢- تێکچونێن گێولی (ویژدانی) (Mood Disorder) وەك:

أ- نەوبەیێن خەموکیێ (خەموکیا دژوار و یا سادە).

ب- نەوبەیێن هەوەسێ (هەوەسا توند و هەوەسا سڤك).

ج- تێکچوونێن ویژدانی یا دووجەمسەری (Bipolar).

٣- تێکچوونێن هەڵچوونی (Emotional Stress Disorder):

أ- تێکچوونێن نیگەرانیێ (Anxiety Disorder).

- تێکچوونێن نیگەرانیا گشتی (Generalized Anxiety Disorder).
- تێکچوونێن ترسێ (Panic Disorder).
- تێکچوونێن فۆبیایێ (Phobic Disorder).

ب- تێکچوونێن وەسواسا هزری (Obsessive Disorder) یان وەسواسا ب زۆری (Compulsive Disorder).

ج- تێکچوونێن خۆگونجاندنێ (Adjustment Disorder) و سترێسا دژوار (Reaction To Severe Stress Disorder).

د- تێکچوونێن ژبەر ئێکچوونێ (Dissociative Disorder) یان یێن ڤەگوهێزەر (Conversion Disorder).

هـ- تێکچونێن گهۆرینێن لەشی (Somatoform Disorder).

ئەگەرێن تێکچوونێن دەروونی

ئەم نەشێین ئەگەر و رێگریەکێ بتنێ بۆ تێکچوونێن دەروونی بدەینە زانین، ئانکو نەخۆشیێن دەروونی بۆ ئەگەرەکی بتنێ بزڤرینین. هەروەسا تیوریەك بتنێ نەشێت ڤێ چەندێ شلوڤە بکەت، و نوکە ئەو باوەرەیا پەیدا بووی، کو بۆڤان تێکچوونان هژمارەکا ئەگەران کووم دبن، و دێ شێین ڤان ئەگەران ب شێوێ لخۆارێ بدەینە دیارکرن:

١- ئەگەرێن ئامادەکەر (Predisposing) بۆ دروستبوونا تێکچوونەکێ، کو پێك دهێن ژ ئەڤێن لخوارێ:

أ- بەرهەڤیا بۆماوەیی.

ب- ڤۆناغا دووگیانیێ ژ ژیانا زاروکی و ب تایبەت ئەو نەساخی یان کاودانێن نەخۆش و دژوار یان تیشك دبنە ئەگەر، و هەروەسا بکارئینانا دەرمانێن بێهۆشکەر کو بۆ دەیکا ب دووگیان رۆی ددەت.

ج- رۆیدانا کاودانەکێ دژوار لدەمێ بوونا زاروکی.

د- ساخلەت و تایبەتمەندیێن کەسایەتیا مروڤی، و فاکتەرێن دەروونی و جڤاکی یێن لدەستپێکا ژیانێ ب سەرێ کەسی دهێن وەکی (ژ دەستدانا دەیك و بابان یان هەر دووان، ئاوارەبوون، کەفتنەبن زۆرداریا سێکسی، و... هتد).

٢- فاکتەرێن رێخۆشکەر (Precipitating): ئانکو ئەو فاکتەرێن پشتی سەرهلدان و دیارکەفتنا تێکچوونا دەروونی رۆی ددەن، و دبنە ئەگەرێ نیشان یان نەوبەیەکا نەخۆشیێ لنك هندەك ژ وان کەسێن دبنەرەت دا بەرهەڤی بۆ تووشبوون ب نەساخیان هەی ژبەر وان فاکتەرێن رێخوشکەر، وەکی:

أ- نەخۆشیێن لەشی و ئەندامی و ماددەییێن بێهوشکەر.

ب- کاودانەکێ دژوارێ دەروونی.

ج- گهۆرانکارییێن جڤاکی.

د- فاکتەرێن وەکی قەیران و ئاریشێن ئابۆری.

٣- فاکتەرێن هەمیشەکەرێن تێکچوونێن دەروونی (Perpetuating)، ئانکو ئەو فاکتەرێن دبنە ئەگەرێ بەردەوام بوونا تێکچوونێن دەروونی پشتی دەستپێکەکێ بۆ وان نەساخیان، و ئەڤێن لخوارێ بخۆڤە دگرت:

أ- خۆدێ تێکچوونا دەروونی: بۆ نموونە ل جورەکێ وەکی دروستبوونا ترسێ نەخۆش بخۆ زێدەرە، و دبیتە ئەگەرێ ترس و فوبیایێ. بۆ نموونە خۆ ژ (فرۆکێ) دویر دئێخیت، و ئەڤ خۆ دویر ئێخستنە بەردەوام ڤەدکێشیت، و هەر جارێ ئاستێ توونـدی و کاریگەریا وێ نەخوشییێ زێدەتر لێ دهێت.

ب- فاکتەرێن جڤاکی وەکی هەڵویستێن کەس و کار و خزمێن نێزیك بۆ نەخۆشی یان هەڵویستێ سەروکێ فەرمانگەهەکێ یان ماموستا یان کەسانێن دیتر.

ج- نەخۆشیەکا دومدرێژ یان کێم و کاسیەکا لەشی و فیزیولۆژیکی، وەکو (نەبوونا دەستەکی یان چاڤەکی، و ... هتد).

(بۆ مفا وەرگرتنا پراکتیکی ژ وان زانیاریێن پێشتر هاتینە پێشکەشکرن، لڤێرێ دێ کەیسەکێ وەکی نەخۆشەکێ (شیزوفرینی) دەینە دیارکرن: دبیت فاکتەرێ دروستبوونا ڤێ نەساخیێ بۆماوەیی بیت یان فاکتەرەکێ ڕێخوشکەر دەست تێدا هەبیت. دبیت ئەڤ نەخۆشیە ژ ئەگەرێ ڕۆیدان یان کاودانەکێ دەروونیێ دژوار وەکی ژ دەست دانا دەیك و بابان دروست ببیت، یان دبیت فاکتەرێ بەردەوامکەر و هەمیشەکەر دڤێ چەندێ دا خۆدێ نەخۆشی بیت، و دبنەرەت دا بۆ گۆشەگێریا نەخۆشی و دورپەرێزیا وی ژ جڤاکی بزڤریت، و دگەل هندێ دا ژی دبیت بۆ ڤی ئەگەری بزڤریت، کو نەخۆش خۆ نانیاسیت و دخۆ ناگەهیت و نەشێت شیانێن خۆ مەزندە بکەت، و نەشێت ڕێزێ لخۆ بگریت، و خەلکێ دەوروبەر ژی ڕێز لێ ناگرن، چونکی نەخۆشە و وانا هەڵچوون و بووچوونێن نەرێنی و خرابیێن ژێ دیتین، و ڕەفتار و ئارەزوویێن نەخۆشی بۆ وان جهێ پویتە پێدانێ نینن، لەوما بەردوام ڕەخنە و گازندە و لومەهیا ژێ دکەن، و کەسایەتیا نەخۆشی دشکێنن. و دبیت هندەك جاران ژی زێدەتر ژ ئاستێ پێدڤی پیتەی پێ بدەن).

نیشانێن دیار و بەربەلاڤ یێن تێکچوونێن دەروونی

بۆ مەرەما دەستنیشانکرنا نەخۆشیان دبیاڤێ نۆشداریا دەروونی دا پێدڤیە هندەك تێگەهـ و چەمك و زاراڤ و ڕامان و واتایێن گرێدای ب نیشانێن دەروونییێن بەربەلاڤ بهێنە زانین. هەروەسا پێدڤیە جیاوازی دناڤبەرا وێنێ پێشکەشکرنێ و ناڤەرۆکا وێ بهێتەکرن، چونکی دیارکرن و دەستنیشاکرنا نەساخیێن دەروونی پتر پشتا خۆ ب وێنێ وێ ڤە گرێدەت، هەتا کو ناڤەرۆکا وێ.

نیشان ژی دوو جورن: جورێ ئێکێ (Primary)، و جورێ دووێ (Secondary) و ل ڤۆناغا دەستنیشانکرنێ پتر گرنگی ب جورێ ئێکێ دهێتە دان.

بۆ پتر تێگەهشتنێ دێ چەند نموونەیەکێن پراکتیکی نینین. مەگرتی گەنجەك وەسا هزر دکەت هەڤژینا برایێ وی سێرەك یالێ کری، داکو ئەو خۆیشکا وێ بۆ خۆ بخۆازیت! و دبنەرەت دا ڤێ هزرێ چوو بنەمایەك نینە. وێنە لڤێرێ وەهمە (Delusion)، و ئەڤە بیروباوەرەك خەلەتە، و ناڤەرۆك لڤێرێ زۆرداری لێکرنە (Paranoid).

هەروەسا ئەگەر وەسا دەینین (گریمانە) کەسەك ژ نیشکەکێ ڤە و بیێ هندێ چوو جورە پێشینەیەك هەبیت هزر بکەت و تێبگەهیت، کو ئەو پێغەمبەرەکێ هنارتیێ خۆدایێ مەزنە بۆ هندێ مروڤان بهێنیتە سەر ڕێکا ڕاست، و پشتی هینگێ ئەڤ کەسە گوهـ ل دەنگەکی ببیت، و بۆ ڤێ چەندێ پالبدەت (دگەل هندێ کو وەك بنەڕەت چوو ڕاستیەك بۆ ڤی دەنگی ل ژینگەهێ دا نینە، بەلێ ئەو وەسا تێدگەهیت ئەڤ دەنگە یێ هەی). وێنە دڤێ نموونەیێ دا وەهمە و ناڤەرۆك خۆ ب زال دزانیت و مەزناهیە

(Grandiose Delusion)، و ئەڤە ئێکە ژ نیشانێن دەستپێکێ یێن بەری هەر نیشانەك دیتر دەردکەڤیت، و ئاخفتن و ئەو گوتنێن بێ بنەمایێن ڤی کەسی گوهلێ دبیت خەلەتیەکا هەستەوەرێ گۆهلێبۆنێ یە (Auditory Hallucinations)، و ئەڤ نیشانە نیشانەکا دوو هێلی یە، چونکی پشتی هاتنا وەهم و خەیالا خۆ ب زال زانین و مەزناهی لدویف دا دهێت.

لخۆارێ دێ ئاماژێ ب هندەك ژ وان زاراڤەیان دەین ئەوێن پتر دنۆشداریا دەروونی دا دهێنە بکارئینان، و زانینا وان بۆ خۆاندەڤانێ بابەتێن دەروونی ب گرنگ دهێنە زانین، دا باشتر دتێکچوونێن دەروونی بگەهیت.

- زانین (معرفه - Cognition): شیانەکا هزریە ب ڕێکا وێ مروڤ دشێت دتشتان بگەهیت، و هزران و پرۆسێسا ڤێربوونێ و هەمی لایەنێن پێڤە گرێدای ب نیاسیت، کو (تێگەهشتن، بیرهاتن، گەهشتن ب ئەنجامان و لسەر بنەمایێ شیانێن خۆ بریاردان لسەر تشتان، ... هتد) بخۆڤە دگریت.
- درکپێکرن یان ئیدراك (perception)، بریتیە ژ پرۆسێسەکا مێنتالی، یاکو ب ڕێکا وێ دشیاندایە جیاوازیێ دناڤبەرا تشتان و ڕۆیدانان دا بکەت. هەروەسا دهەمی ئەو تشتێن ل دەوروبەر ڕۆی ددەن تێبگەهین، و وان ڕۆیدانێن هەستەوەرێن پێنجەکی یێن مە دئازرینیت. خەلەت تێگەهشتن و خەلەت هەستپێکرن پشکەکن ژ تێکچوونێن دلایەنێ درکپێکرنێ دا ڕۆی ددەن.
- گێول (Mood)، مەرەم ژێ لایەنێ سوزداری و هەلچوونێن وەکی خەمگینی و دلخۆشیێ یە. لدەمێ مروڤ تووشی نەساخیێن دەروونی یێن وەکی خەموکیا ب هەوەس دبیت، گێول ژی تووشی تێکچوونێ دبیت. هەروەسا لدەمێ بەرسڤدانا ئازرێنەرێن جێوازێن دەرەکی و ژینگەهی یان یێن ناڤخۆیی و بایولۆژیکی گێول ژی تووشی ئالۆزیێ دبیت.

- ویژدان (Affect): کاودانەکێ دەمکیێ کورتە تووشی گێولی دبیت، و بنافێ تێکچوونێن ویژدانی یان سوزداری دهێنە نیاسین بۆ نموونە (خەموکی، و هەوەسی بوون).
- هەست و سوز (feelings): ئەزموون یان هەڵچوونێن ویژدانی (سوزداری) یێن وەکی خەمگینی و دلخۆشی و ڤیان و کەرب ژێڤەبوونێ یە، کو ب کاودانێن دەروونی یێن مروڤی ڤە گرێداینە.
- ڕەفتار (Behavior): بریتی یە ژ هژمارەکا کریارێن تاك دبەرسڤا ئازرێنەرێن دەرەکی یا یێن ناڤخۆیی ئەنجام ددەت، وەکی ئازرێنەرێن جڤاکی و پێدڤیاتیێن بایولۆژیکی. دزانستێ دەروونی دا مەرەم ژ ڕەفتاران بەرسڤێن جودا جودانە کو دشیاندایە بهێنە تێبینیکرن و پیڤان.
- تیژبینی (Insight): بریتی یە ژ شیانێن تاکی بۆ تێگەهشتن ژ خۆیەتی و ئاریشە و گیروگرفتێن خۆ، و جوداهیکرن دناڤبەرا ساخلەمیێ و نەساخیێ دا، و ژێك جیاوازکرنا دناڤبەرا تێکچوونێن دەروونی و یێن لەشی و فیزیولۆژی. نەخۆش دەمێ تووشی نەساخی و تێکچوونێن وەکی سایکوسێس دبیت لایەنێ تیژبینیێ لنك تێك دچیت.
- نیشانێن خۆڤەکێشانێ (Withdrawal Symptoms): ئەو نیشانن یێن لدەمێ هێلانا ژ تەنگاڤیا خۆارن و بکارئینانا ماددەیێن بێهۆشکەرە وەکی (تریاك، LSD، هیرویین و ... هتد)، یان ڤەخۆارنێن سەرخۆشکەر لنك تاکی پەیدا دبیت، لدەمەکی کو ئەوی کەسی گەلەك زێدەتر ژ ئاستێ پێدڤی پشتا خۆ بڤان بابەت و دەرمان و تشتان ڤە گرێدا بیت یان تووشی هیبوونێ (إدمان) ببیت. دبیت ئەڤ کاودانە دسروشتێ خۆدا لایەنێ دەروونی بخۆڤە بگریت یان ب لایەنێ لەشی و فیزیولۆژیکی ڤە گرێدای بیت، و دبیت گەلەك دژوار و مەترسیدار و ترسناك ببیت دئاستەکی دا کو ڕەنگە ژیانا نەخۆشی تووشی گەفێن مەزن وەکی (مرنێ) بکەت.

- لڤلڤوکی (ئاشوبی، شەپرزەیی) (Agitation): کاودانەکە تێدا کەسەك پتر تر ژ ئاستێ پێدڤی دلڤیت و نەشێت دجهێ خۆ دا جێگیر ببیت، بۆ نموونە هاتن و چوونەکا زێدە و بێ ئارمانج دکەت، و دزورا خۆدا و ل هەرجهەکی ڕاناوەستیت.
- خەموکی (Depression): هەستکرن ب خەمگینی و دلتەنگیێ یە، و نەخۆشیەکا دەروونی یە، و ئەڤ نەساخیە دڤان دەربرینێن لخوارێ دا خۆنیشان ددەت، دەربرینێن ناڤ چاڤان و نەخاسمە هندەك خیچکێن ستوونی دپشتا سەری یا دفنێ، هەروەسا کوژیێن دەڤی بەرەڤ خوارێ دهێنە ڤەشکاندن و سەر خوار دبیت، و مل بەرەڤ پێش و سنگ شۆر دبن و ئاسویێ تەماشەکرنا چاڤان هەمیشە بەرەڤ خوارێ دکەڤن، و ئەو کەسە کێم جاران دشێت ڕاستەوخۆ تەماشەی مروڤێ بەرامبەر بکەت.
- خۆمەزنکرن (Elation): کاودانەکە تێدا کەس هەست ب زیندیەکێ بێ وێنە و گێولەکێ گەلەك شاد و دلخۆشکەر دکەت، و دەربرینێن سەروچاڤان گەلەك گەرم و گۆرن.
- نیگەرانی (Anxiety): ترسەکا گشتی و بێ بنەمایە، و تێکەلە دگەل شەپرزەیی و لەرزك و نەجێگیریێ، و کارڤەدانێن وێ یێن لەشی ژێ دهندەك خۆیچکێن ئاسویی لناڤ چاڤێن مروڤی و دگەل دا ژی خۆهدانا دەست و پێیان پەیدا دبیت.
- توورەبوون (Anger): گێولەکێ هەڵچوونی و شەپرزەگریا گشتی یە، کو دگەل دا ژی برهێن مروڤی بەرەڤ خوارێ دچەمین، و بیبلکا چاڤان گەلەك مەزن دبیت و هەستەکا نەخۆش لسەر ددانان پەیدا دبیت.

- فوبيا (Phobia): ترسە ژ تشتەکێ دیار و دەستنیشانکری، وەك (تاریاتی یان گیانەوەرێن نافمالێ و ... هتد)، کو تشتێ بۆ گەلەك مروڤان دبنەرەتدا جهێ ترسێ نینە، و ئەڤ ترسە ڤی کەسی پالێ ددەت خۆ ژ وی تشتی دویر بێخیت یان ژ ژێدەرەی برەڤیت یان هزر ژی تێدا نەکەت.
- خەلەتیا هەستەوەری (Illusion): شروڤەکرنەکا نەدروست یا وان تێگەهشتنێن هەستەوەری یە ژ ئازرێنەرێن دەرەکی دهێنەکرن، و بۆ ئەگەرێ کێماسیێن درکپێکرن و تێگەهشتنێ دزڤریت، و ئەڤ جورە هەستپێکرنە دکاودانێن وەکی وەهمێن دیتنێ دا دهێت ئانکو (دبیت ئازرێنەرەکێ دەرەکی هەبیت بەلێ شروڤەکرنا وی ژ لایێ نەخۆشی ڤە ب شێوەیەکێ نەدروست بهێتەکرن).
- خەلەت تێگەهشتن و هەستپێکرن (Hallucination): درکپێکرن و تێگەهشتنا تشتی وەکی هەستپێکرن ب (دیتنێ، گوهلێبوونێ، تامکرنێ، بهێنکرنێ، دەستلێدانێ) بیێ هندێ ئەڤ تشتە یان دەنگە هەبوونەکا دەرەکی و راستی بۆ هەبیت. بۆ نموونە گوهلێبوونا هندەك دەنگان (کو دەنگان ل دەرڤە بوونا خۆ نینە) یان دیتنا کەسەکی یان هەست ب هاتن و چوونا گیانەوەرەکێ بچۆیك وەکی (مێش، پێشیی، مێری، ... هتد) لسەر لەشێ خۆ دکەت.
- وەهم (Delusion): بۆچوونەکا خەلەت یاکو نەخۆش چوو دەلیڤەیەکێ بۆ گەنگەشە کرن یان پاشڤەزڤرینێ ژێ پەسەند نەکەت، لدەمەکی کو وی تشتی چوو بنەمایەك بۆ نینە، و دگەل بیروباوەرێن خەلکەکی ژ هەمان ئاستێ (ڕەوشەنبیری و نەتەوەیی و ئاینی و جڤاکی) ناگۆنجیت. دبیت ناڤەرۆکا تشتێ وەهمی ئەشکەنجەدان و ئازاردان (Persecutory) بیت یان پشکەك ژ وێ کاودانەك خۆ زالێ زانین و مەزناهی (Grandiose) تێدا هەبیت یان ژی ب لایەنێ سێرێ (Magic) یان چکوسیێ (Jealousy) ڤە گرێدای بیت.

- وەسواس یان هزرێن زاڵبووی (Obsession): هزر و بووچوونن یان وێنەیێن هزری یێن کو ب خۆرتی دهێنە دهزر و مێشکێ مروڤی دا، و سەرباری هەمی بزاڤان نەخۆش نەشێت خۆ ژ وان قۆرتال بکەت، و هەر چەندە دزانیت بزاڤێن وی بۆڤێ چەندێ سەرناگرن. کەسێ تووشبووی دزانیت ئەڤ هزرە ژ خۆدێ وی دەست پێدکەن، و ژجیهانا دەرڤە بسەر دا هاتینە سەپاندن.
- ڕەفتارێن ب زۆری و بێدەستی (Compulsion): ژ ڕۆیێ تایبەتمەندی و ساخلەتان وەکی وەسواسێ یە. جیاوازیا وێ دگەل وەسواسێ ئەوە کو لڤێرێ کریارێن مروڤی نەژهەژی و نەدروست ڕۆی ددەن، و سەرباری هندێ کو ئەڤ کەسە بزاڤان دکەت وان کریاران ئەنجام نەدەت لێ نەشێتەخۆ، و هەمان کریار دووبارە ب شێوەیەکێ نەخۆیست و ب خۆرتی ئەنجام ددەت.
- بەلافش بێژی (Delirium): ڕەوشەکە ژ کاودانێن وەکی تێکچوونا هوشیاریێ لنك مروڤی، کو ئاستێ هەستکرن و هزرکرن و بیرهاتنێ تووشی تێکچوونێ دبیت، و ئاخفتنێن کەسی چوو پەیوەندیەك دناڤدا ناهێتە دیتن، و دگەل ڤێ چەندێ ژی ئەڤ کەسە تووشی نیگەرانی و ترس و خەلەت هەستپێکرنێ (کو پتریا وێ ژجورێ دیتنێ یە) دئەندام و لەشی دا دبینیت.
- خەرفین (Dementia): تێکچوونەکا قۆناغ قۆناغ و لاوازبوونا بەردەوامیا بیردانك و کەسایەتی و شیانێن زانینێ و ڕەفتارانە.
- سستی و خاڤی (stupor): کاودانەکێ هوسایە هەستەوەر و سوزێن مروڤی جورەکێ سستی و لاوازیێ بخوڤە دبینن، یان مروڤ تووشی نیمچە ژ هوش چوونێ دبیت، یان هەست و سوزێن نەخۆشی ژ ئەگەرێن دەروونی یان ژی لەشی تووشی ڕاوەستیانێ و خاڤیێ دبن.
- هوشیاری (Attention): بریتیە ژ شیانا تەرکیز و هزرکرنێ لسەر تشتەکی یان بابەتەکیە ددەمێ نوکەدا.

- تەکەزکرن (Concentration): نیشانا مروڤی یە بۆ ئاراستەکرنا پترترین ئاستێ شیانا و وزەیا مێشکی یا خۆ لسەر کار یان چالاکیەکا هزری یا دیار و دەستنیشانکری. و بەروڤاژی وێ ژی ئەوە مروڤ نەکاریت تەکەزێ (تەرکیزێ) لسەر تشتەکی بکەت، ئانکو شیانا بەردەوامیدان ب سەرنجدانێ لدەمێ خۆاندنێ یان گوهداریکرنا تشتەکی یان کارەکی لنك کەسی لاواز دبیت.
- بیرئینان و ژبیرکرن (Remembering Forgetting): بیردانك (Memory): بریتیە ژ کوگەهکرنێ ژ وان زانیاریێن پێدڤی، و جهێ وان ژ جهەکێ مێشکی دەستنیشانکری نە، و تێدا کەسەك هەمی وان زانیاری و ئەزموونێن کو دژیانا رۆژانەدا فێردبیت تێدا هەلدگریت، و دشێت لدەمێ پێدڤی بۆ مەرەمەکا دیار جارەك دیتر وان زانیاریان بزڤرینیت. دبیت بیردانکا مروڤی ژبەر ئەگەرێن دەروونی یان بایولۆژیکی تووشی تێکچوونێ ببیت، تێکچوونێن وەکی رۆیدانێن نێزیك (Recent) یان یێن گەلەك دویر درابردوویدا (Remote) بۆ وان کاودانێن بیردانکێ دزڤریت، کو بۆ نموونە (کەسەك پترتر بیرا خۆ ل وان تشتان دئینیت یێن لدوماهیکێ دهێنە گوتن یان پرسیارکرن و تشتێن بەری هینگێ بیراوی باش لێ ناهێت، هەروەسا بۆ کاودان و رۆیدانێن جڤاکی ژی ب هەمان شێوازە).
- سترێس (Stress): مەرەم ژێ ئەو فشار و گڤاشتنێن دەروونی نە یێن کو دبنە ئەگەرێ گهۆرینێن فیزیولۆژیکی و دەروونی لنك کەسی.
- گڤاشتنێن دەروونی: هژمارەکا ئەزموونێن دژوارن یێن کەسەك تووش دبیت، و دبیت کارتێکرنەکا نەرێنی لسەر ئاستێ نواندن و چالاکیێن کەسەکی دژیانا وی دا بکەت.

دەستنیشانکرنا تێکچوونێن دەروونی

ب مەرەما دەستنیشانکرنا تێکچوونێن دەروونی ب شێوەکێ هویر پێدڤیە ئەڤ خالێن لخوارێ بەرچاڤ بهێنە وەرگرتن:

١- نۆشدار خۆ بدەتەنیاسین، داکو لنك نەخۆشی ئارەزویا هاریکاریێ پەیدا بیت، و پێش کو دەست ب دان و ستاندنێ لدۆر ڕەوشا نەساخی بکەت. پێدڤیە هندەك پرسیارێن گشتی ئاراستە بکەت.

٢- دیرۆکا نەخۆشیێ ب هەمی هوکارێن وێڤە لبەرچاڤ بگریت، و دبیت بۆ ڤێ مەرەمێ مفای ژ کەس و کارێن نەساخی یان هەر کەسەك دیتر وەربگریت.

٣- پێدڤیە نۆشدارێ دەروونی لدەمێ چاڤپێکەفتنێ هندەك تێبینیان لبەرچاڤبگریت ژ لایێ:

أ- لایەنێ سەروبەرێ نەخۆشی.

ب- ڕەفتارێن نەخۆشی و شێوازێ ئاخفتنێ، و ناڤەرۆکا تشتێ دبێژیت.

ج- گێولێ نەخۆشی (Mood).

د- جور و ناڤەرۆکا هزرێن نەخۆشی، و پێدڤیە باش دویڤداچوونا هندێ بهێتەکرن کو ئایا وەهم یان نیشانێن تێکچوونێن درکپێکرن و تێگەهشتنێ یێن وەکی خەلەت هەستپێکرنێ یان خەلەت درکپێکرنێ لنك هەنە یان نە.

٤- پێدڤیە پشتی هینگێ چارەسەرکەر ئاستێ سەرنجدان و تەکەزکرن و بیردانك و هوشیاری و زانیاریێن گشتی و بیرتیژیێ لنك نەخۆشی بێخیتە بەر پشکنین و نۆرین و هەڵسەنگاندنێ.

٥- پشتی هینگێ کارێ پشکنین و نۆرینا لەشی ئەنجام بدەت، و نەخاسمە دویڤداچوونا کۆئەندامێ دەماری و مێشکی یێ نەخۆشی بکەت.

٦- دبيت لڤێ پرۆسێسێ نۆشدارێ چارەسەركەر پێدڤی ب هندێ بيت مفای ژ ئەزموون و تشتێن دەروونی يان پشكنينێن تاقيگەهی و تيشكی يان هێلكاريا كەهروبايی بۆ مێشكێ نەساخی ئەنجام بدەت.

پێدڤيە نۆشدارێ دەروونی داكوكيێ لسەر هندێ بكەت، كو
- جياوازيێ دناڤبەرا فۆرم و وێنێ نيشانێن تووشبووی و نەساخی بكەت، و دگەل ناڤەرۆكا وێ، چونكی فۆرم و وێنێ وێ فاكتەرێ هەرە گرنگە. - بشێت جياوازيێ دناڤبەرا نيشانێن دەستپێكی و يێن دووێ بكەت، و بۆ ڤێ چەندێ پشتا خۆ ب ڕێزبەنديا قۆناغێن ڕوويدانا نەساخيێ ڤە گرێبدەت، چونكی نيشانێن دەستپێكی بۆ چارەسەری و دەستينشانكرنێ ژ نيشانێن پلە دوو گرنگترن. - زانينا ئاستێ هێزا نيشانان و ئاستێ كارتێكرنا وان لسەر ڕەوشا گشتی يا كار و ژيانا نەخۆشی، كو ئايە دبيتە ئەگەرێ ئاستەنگان لبەر سينگی يان ژی مەترسيەك بۆ سەر ژيانا وی يان يا خەلكێ ديتر.

ڕێك و شێوازێن چارەسەریێ دنۆشداری یا دەروونی دا

چارەسەرکرنا نەخۆشیێن دەروونی و لدویف ڕەوشا هەرنەخۆشەکی شێواز و ڕێکێن جودا یێن هەین، ژبەر ڤێ چەندێ پێدڤیە بۆ هەر نەساخەکێ دەروونی پلانەکا چارەسەریێ بهێتە دانان، کو دگەل ڕەوش و کاروانێ نەخۆشی یێ خۆیەتی و جڤاکی بگۆنجیت، و ئەڤە ژی لسەر بنەمایێ هەمی ئەو شیانێن بۆ ڤێ مەرەمێ لبەر دەست دهێتە ئەنجام دان.

لخوارێ هژمارەك ژوان ڕێك و شێوازان دێ هێنە نیشاندان

١- چارەسەرکرن ب دەرمانان:

سەرباری هندێ کو هژمارا وان دەرمانێن دەروونی یێن کو گەلەك بەرنیاس یان ژی دنوی بۆ چارەسەرکرنا نەخۆشیێن دەروونی دهێنە بکارئینان گەلەکن، لێ هندەك دەرمانێن سەرەکی یێن هەین کو ب لایەنێ کێمیڤە بۆ چاڤدێریا ساخلەمیێ یا دەستپێکی ب پێدڤی دهێنە زانین، و نیاسینا وان بۆ کەسێن بڤی کاری ڕادبن گەلەکا پێدڤی و کرنگە، و ئەڤ دەرمانە بریتینە ژ ئەڤێن لخوارێ:

A- گروپێ دژە - نیگەرانی (Anti Anxiety)، وەکی حەبکا:

– (Diazepam - (Valium): ژ جورێ (٢ هەتا ٥) میللیگرام بۆ خۆارنێ ب ڕێکا دەڤی هەتا (٣٠) میللیگراما د ڕۆژەکێ دا) یان ژی (١٠) میللیگرام ب ڕێکا (IV) ب شێوەکێ هێدی هێدی).

– (Chlordiazepoxide - (Librium): ژ (٥ - ٩ یان هەتا ١٠) میللیگراما هەتا کو (٤٠) میللیگراما د ڕۆژەکێ دا).

ئەڤ جورێن دەرمانان لدویف پێدڤیاتییێ نە، و بۆ ماوێ کێمتر ژ (دوو حەفتیان) ژ لایێ نەخۆشی ڤە دهێنە بکارئینان، چونکی مەترسیا هیبوونێ (ادمانێ) یاهەی، و نەساخ دێ فێربیت، و پشتی هینگێ نەشێت بهێلیت یان ژێ دبیت خراب وان بکاربینیت. ئەڤ جورێن دەرمانان بۆ وان نەساخێن دەروونی ئەوێن تووشی هەمی جورێن نیگەرانی (قلق)ێ دبن پێشکەش دگەن، یان ئەوێن هزرێن نەخۆیست یان پشتی کاودانەکێ دژوار تووشی سترێسێ دبن، یان ئەو کەسێن خەموکیا سادە و گرتی یان هندەك جاران تووشی تێکچوونێن ڤەگۆهێزمر دبن.

B- گرووپێ دەرمانێن دژە خەموکییێ (Anti Depressants)، ئەڤێن لخوارێ بخۆڤە دگرن:

– (Amitriptylline (Tryptizol): جوری بکارئینانا وێ ژ (١٠ هەتا ٢٥) میللیگرامایە ڕۆژێ ٣ جاران.

– (Imipramine (Tofranil): ڕۆژێ سێ جاران و هندی (١٠ هەتا ٢٥) میللیگراما ددەنە نەخۆشی.

– (Clomimpramine (Anafranil): ڕۆژێ سێ جاران ب ڕێژا (١٠ هەتا ٢٥) میللیگرامان پێشکەشی نەخۆشی دهێتەکرن.

– (Maproptylline (Ludiomil): ڕۆژێ سێ جاران پێدڤیە نەساخ بکاربینیت و ڕێژا وێ ژ (١٠ هەتا ٢٥) میللیگرامان بیت.

– (Fluoxetine) (Prozac): ڕۆژێ دوو جارا بتنێ و ب ڕێژا (٢٠) میللیگرامان نەخۆش بکاربینیت.

جهێ ئامازە پێدانێیە کو ئەڤ دەرمانە بۆ ماوەکێ دویر و درێژ بۆ نەساخی دهێنە نڤێسین، و ئەگەر ژی بۆ هندێ دزڤریت کو کارتێکرنا وان بتنێ پشتی (سێ حەفتیان) ژ بکارئینانێ ڕۆی ددەت، و مەترسیا هیبوونا وان ل گۆرێ نینە، ئەڤ دەرمانە بۆ وان نەساخان ئەوێن تووشی (خەموکی، و تێکچوونێن نیگەرانیێ و هەمی جورێن وێ، و تێکچوونێن سایکۆسۆماتیك) دبن دهێنە نڤێسین. ئەڤان دەرمانان هژمارەکا کارتێکرنێن لاوەکی یێن هەین کو دڤێت بهێنە تەحەمولکرن. پێدڤیە ئەڤ دەرمانە بۆ زاروکان، و دانعەمران نەهێنە بکارئینان، هەروەسا بۆ وان کەسێن نەساخیێن دلی یان پرۆستاتا یان (داو الزرقاو) هەی دەست نادەن.

C- گروپێن دەرمانێن دژە سایکۆتیك (Anti Psychotics)، ئەو ژی ئەڤێن لخوارێ نە:

– (Chlorpromazine (Largactil: ب شێوازێ حەبکا یان دەرزیکێ دهێتە بکارئینان، و ڕێژا وێ ژ (٥٠ - ١٠٠) تێدانە.

– (Trifluperazine (Stelazine: هەتا (٥) میللیگرامان ب شێوازێ (تید - Tid) دهێتە پێشکەشکرن.

– (Fluphenazine Deconoate (Modecate: بشێوازێ دەرزیکێ ژ جورێ (D.M) و هەیڤانە ب ڕێژا (٢٥) میللیگرامان دهێتە بکارئینان.

ئەڤ دەرمانە بۆ هەمی جورێن نەساخی و تێکچوونێن سایکوسێس دهێنە بکارئینان، ئەوا پێدڤی لدەمێ نڤێسینا وان بۆ نەساخان لبەرچاڤ بهێتە گرتن، ئەوە کو ڤان دەرمانان هندەك کارتێکرنێن لاوەکی یێن وەکی (هاتنا خوارێ یا فشارا گشتی (Postural Hypotension)، و نیشانێن نەساخیا بارکینگون، و ڕەقبوونا دژوار دزەڤلەکێن دەڤی و سەروچاڤ و دەست و پێیان، و ڕۆیدانا بزاڤێن نەخۆیست) هەین.

D- دەرمانێن دژە ڕەقبوونا ماسۆلکێن لڤوك (Anti Parkinsonian):
دەرمانێن ژڤی جوری یێن وەکی (ألبنزهیکسول (أرتین ، بارکیزول) و یێن دیتر یێن هاوشێوە بۆ چارەسەریا نەخوشیا پارکینسونی (Parkinsonism)، هەروەسا کارتێکرنێن لاوەکی یێن دژە سایکوسێس (زوهانی) دهێنە بکارئینان. گرنگترین و دیارترین کارتێکرنێن لاوەکی یێن ڤان دەرمانا بریتینە ژ (هشکبوونا ناڤ دەڤی، و بێ سەروبەربوونا ئاستێ دیتنێ). ئەگەر ئەڤ دەرمانە ب ڕێژەیەکا گەلەك مەزن بهێنە بکارئینان، دبنە ئەگەرێ خۆشحالیەکا زێدە و ئارهاندن و خەلەت هەستپێکرن و تێگەهشتنێ لنك نەخۆشی، و ئەڤە ژی وەك مەترسیەکێ دهێتە هژمارتن، چونکی دبیت ببیتە قۆناغەکا دەستپێکی بۆ فێربوون و هیبوونا بێ هێلان (ادمان)، لەوما لسەر دەمێ نوکەدا لجهێ ڤان دەرمانان حەبکێن (بروسکایکلدین (کیمادرین) دهێنە بکارئینان.

٢- چارەسەرکرن ب ڕێکا شوکا کارەبێ (ECT): ئەڤ شێوازە ب ڕێکەك کارتێکەر و گرنگ بۆ چارەسەرکرنا هندەك نەخۆشیێن دەروونی دهێتە هژمارتن، بەلێ بکارئینانا وێ بتنێ نۆشدارێ دەروونی بریارێ لسەر ددەت، و بتنێ دەمێ نەخۆش خۆ نەدەتە دەرمانێن دیتر، و دەرمان چوو مفای نەگەهینتێ یان ژی ئەگەر هەست ب هندێ بهێتەکرن ئەڤ نەخۆشە دێ بیتە جهێ مەترسیێ بۆ سەر ژیانا خۆ یان ژیانا خەلکێ دیتر هینگێ دهێتە بکارئینان، بۆ نموونە ل هندەك تێکچوونێن سایکوسێس بزاڤێن خۆ کوشتنێ و خەموکیا گەلەك بهێز بکار دهێت.

٣- چارەسەریا دەروونی (Psychotherapy): جورێن لخۆارێ بخۆڤە دگریت:

أ- شیرەتکاری و ڕێنمایکرن (Counselling).

ب- چارەسەریا دەروونیا پشتەڤانیێ (Supportive Psychotherapy).

ج- چارەسەریا زانینی - مەعریفی (Cognitive Therapy).

د- چارەسەریا ڕەفتاری (Behavior Therapy).

شێوازێن ڕێنمایکرن و ئاراستەکرن و چارەسەرکرنا دەروونیا پشتەڤانیێ دبیاڤێ هەمی جورێن تێکچوون و نەخۆشیێن دەروونی دا مفایێ خۆ یێ هەی، لێ گرێدایە ب هندێ کو چەوا ب باشی دهێنە بکارئینان، و ل هندەك جورێن تێکچوونێن وەکی نموونە (نیگەرانی و خەموکیێ) ژ جورێ سادە و دەستپێکی ئەڤ شێوازە گەلەك ب مفانە. و چارەسەریا زانینێ بۆ چارەسەرکرنا تێکچوونێن خەموکی و هژمارەك ژ جورێن تێکچوونێن نیگەرانیێ دهێتە بکارئینان. بەلێ چارەسەریا ڕەفتاری دچارەسەرکرنا (فۆبیایێ، وەسواسێ، لادانێن ڕەفتاری) نەخاسمە لنك زاروکان دهێتە بکارئینان.

پشکەکا مەزن ژ چارەسەرکرنا ڤان جورە چارەسەرکرنا دزڤریت بۆ هاریکاریا خۆدێ نەساخی، و شیانێن چارەسەرکەری و نۆشداری دگوهداریکرنا نەخۆشی و گوتنێن وی، ئەوا پێدڤی دڤێت نەخۆش بهێتە ڕێنمایکرن، و ئاراستە ببیت و هاریکاریا وی بهێتەکرن، کو ب شێوەیەکێ ئەرێنی هزر بکەت، و پێدڤیە نۆشدار ئارامی و تەناهی و بەختەوەریێ دناخێ نەخۆشی دا ب چینیت، و فێری هندێ بکەت هندەك جورێن ڕاهێنانان ئەنجام بدەت، کو لەش و زەڤەلکێن نەخۆشی خاڤ و ئارام بن.

هندەك جاران هندەك نەساخی یێن هەین پێدڤی ب هندێ دکەن، کو دەستێوەردانەکا نۆشداری یا بلەز دگەل دا بهێتەکرن، و ناڤێ ڤێ پروسێسێ دەستێوەردانا چارەسەریا تەنگاڤیە (crisis intervention)، و هینگێ بکار دهێت دەمێ بزاڤەکا خۆکۆشتنێ (Suicide) بهێتە ئەنجام دان، یان ژی

نەساخ بزاڤا ئازار و ئەشكەنجەدانا خۆ بدەت يان ژى لدەمێ ترسەكا مەزن يان ئارهاندنەكا گەلەك زێدە. و پێدڤیە لڤێرێ ب رێكا ئاخفتنا تژی دلوڤانی و هوشیاری ڤە دگەل نەخوشی دەست ب سەر رەوشێ دا بهێتە گرتن، و ئاراستە و رێنمایكرن و پشتراستكرنا نەخۆشی و نیشاندانا هندێ كو چارەسەركەری مەرەمەكا خێرێ یا لبەر، و دڤێت هاریكاریێ بكەت، و پێدڤیە ژی دگەل ڤێ چەندێ دا هندەك ژ وان دەرمانێن مە پێشتر ئاماژە پێداین بهێنە بكارئینان.

٤- چارەسەركرنا جڤاكی (Social Therapy):

ئەڤ شێوازە ب رێكا دویڤداچوونا رەوشا جڤاكیا نەساخی دهێتە برێڤەبرن، كو ڤەكولەرەكێ جڤاكی پێ رادبیت، و ڤێ رەوشێ دگەل نۆشدارێ بسپۆر دا گەنگەشە دكەت، و ئەڤ چەندە بۆ مەرەما دەیناندنا رێكێن چارەسەریەكا گۆنجای بۆ رەوشا نەساخی دهێتە ئەنجام دان، یێن كو دگەل (بارێ خێزانێ و جهێ ئاكنجی بوونا نەساخی و جهێ كاری و خۆاندنا وی ... هتد) دا بگۆنجن.

٥- دووبارە بەرهەڤكرن (Rehabilitation): لڤان جهێن لخوارێ دهێتە ئەنجامگرتن:

أ- دووبارە خۆدان شیانكرن و ئامادەسازی ل نەخوشخانێ: و ئەڤ چەندە ب رێكا دابینكرنا كارگەهەكێ ل نەخۆشخانەیێ دهێتە ئەنجام دان، كو نەخۆش ل وێ كارگەهێ كار بكەت، و دەمێ بێكاریا خۆ ل وێرێ ب بۆرینیت، و دگەل هندێ دا ژی بۆ ب بیتە راهێنان و دەلیڤەیەك كو نەخۆش لدویڤ حەز و ئارەزوویا خۆ كار بكەن، و گەشەیێ بڤی لایەنی بدەن. هەروەسا گرنگە دەلیڤە بۆ نەساخان بهێتە رەخساندن، كو دچالاكی و بزاڤێن كەلتوری

و جڤاکی وەك نموونە (ڕابوون ب گەشتێن دلڤەکەر یان وەرزشێ بۆ دەرڤەی نەخۆشخانێ) ڕابن و پشکداربن.

ب- دووبارە بەرهەڤکرن ل دەرڤەی نەخوشخانێ: فێرکرنا نەخۆشان بۆ کارکرن ل کارگەهێن دەرڤەی نەخۆشخانێ و ڕەخساندنا دەلیڤا کارەکێ گۆنجای، و لبن چاڤدێری و سەرپەرشتیا بسپۆرێن چارەسەرکەر و نەخاسمە دنەخۆشیێن گرانێن وەکی (شیزوفرینیا) هەمیشەیی دا.

ئەو دەرمانێن پێدڤیە ل سەنتەرێن چاڤدێریا دەستپێکی یا ساخلەمیێ بۆ نەخۆشێن دەروونی دهێنە نڤێسین.

- نۆشدارێ گشتی (یێ کۆ پێشتر ڕاهێنان دیتی و ب شێوەیەکێ پراکتیکی و نۆرینگەهی بەرهەڤ ل خزمەتگوزارییێن بیاڤێ ساخلەمیا دەروونی پێ ڕابیت) دێ شێت بۆ ماوێ (دوو حەفتیان) ڤان جورە دەرمانان بۆ نەساخی نڤێسیت، و بۆ جارەکا دیتر پێش ڤان دەرمانا دووبارە بۆ نەخۆشی بنڤێسیت پێدڤیە بۆ لایێ بسپۆرێ نەساخیێن دەروونی ڕەوانە بکەت.

- پێدڤیە ب شێوەیەکێ بەردەوام و خۆلی ب لایەنێ کێمڤە نەکێمتر ژ (سێ هەیڤان) دڤی بیاڤی دا ب دووبارەکرنا شیرەتکارییێ ڕابیت.

- ئەگەر هندەك کاودانان بۆ هندەك ژ نەساخێن دەروونی هندەك نیشانێن لاوەکی ژ دەرمانێن وەکی دژە سایکوسێس پەیدا بوون بۆ نموونە (ئازراندنا ماسۆلکان) لنك نەخۆشی پێدڤیە نۆشدار دەرمانێ (بروسکایکلدین (کیمادرین) دگەل دەرمانێن دیترێن دەروونی زێدە بکەت.

جورێن تێکچوونێ	دەرمان (حەبك)	ڕێژا دەرمانی	چەند جاران
هەلچوونێن وەکی (لیگەرانی، وەسواس)، ... هتد.	- حەبك: دایازیبام (ڤالیوم)	- (٢) و (٥) میللیگرام	- ٢×١ جاران.
	- کلوردایزیبوکساید (لیبریوم)	- (٥) و (١٠) میللیگرام	- ٢×١ جاران.
	- ترایفلوبیرازین (ستیلازین)	- (١) میللیگرام	- ٢×١ یان - ٢×١ جاران.
	- کلوربرومازین (لارجکتیل)	- (١٠) و (٢٥) میللیگرام	- ٢×١ یان - ٢×١ جاران.
	- کلومیرامین (انفرانیل)	- (١٠) و (٢٥) میللیگرام	- ٢×١ یان - ٢×١ جاران.
خەموکی.	- حەبك: امیرامین (توفرانیل)	- (١) و (٢٥) میللیگرام	- ب شەڤ جارەکێ و پویچ پیچە زێدەتر لێ دهێت.
	- حەبك: امتربتلین (تربتزول)	- (١٠) و (٢٥) میللیگرام	- ب شەڤ جارەکێ بتنێ بکار دهێت.
	- کەپسول: فلوکستین (بروزاك)	- (٢٠) میللیگرام	- ١×١ یان - ٢×١ جاران.
سایکوسیس (زۆهانی).	- حەبك: اولانزابین (زایبرکسا)	- (٥) میللیگرام	- ٢×١ جاران.
	- حەبك: هالوبیریدول (سرنیز)	- (١،٥) و (٥) میللیگرام	- ٢×١ جاران - ٢×١ جاران.
بێن بو کارتێکرنێن لاوەکی ژ دەرمانێن چارەسەریێ بکار دهێن.	- حەبك: بروسکایکلدین (کیمادرین)	- (٥) میللیگرام	- ٢×١ جاران - ٢×١ جاران.
	- دەرزیك: بروسایکلدین	- (١٠) میللیگرام	- دەرزیکا ژ جورێ (Iv) و (Im) (هێندی هێندی) و لدویف جورێ دەرزیکا لبەردەست بکار دهێت.
بێهووشی (صرع).	- کاربامازبین (تکریتول)	- (٢٠٠) میللیگرام	- ڕێژا بکارئینانێ ژلایێ نۆشدارێ بسپۆرڤە دهێتە دیارکرن.
	- فینوباربیتون (لومینال)	- (١٥) تا (٢٠) میللیگرام	
	- صودیوم ڤالبروات (دیباکین)	- (٢٠٠) میللیگرام	
رەوشێن دەروونی یێن لەناکاڤ وەکی (ترس، ڤلارفلن، هەوەس)، ... هتد.	- دەرزیك تامبول، دایازیبام (ڤالیوم)	- (١٠) میللیگرام	- هێندی هێندی ب دەرزیکا ژ جورێ (Iv) و (Im) بکار دهێت.
	- کلوربرومازین (لارجکتیل)	- (٥٠) میللیگرام	- ب دەرزیکا ژ جورێ (Im) بکار دهێت.
	- هالوبیریدول (سرنیز)	- (٥) میللیگرام	- هێندی هێندی ب دەرزیکێن ژ جورێ (Iv) و (Im) بکار دهێت.
	- دەرزیك: بروسایکلدین	- (١٠) میللیگرام	- هێندی هێندی ب دەرزیکا ژ جورێ (Iv) و (Im) یان لدویف دەرزیکا بدەست دکەڤیت) بکار دهێت.

وەرار و گەشەیا دەروونی

(Psychological Development)

زانا و بسپۆر گرنگیێ ددەنە بابەتێ گەشەکرنا دەروونی یا مروڤی ل قۆناغێن جودا جودا، و لبن کارتێکرنا فاکتەرێن (لەشی و نافخۆیی و دەرەکی و ژینگەهی)، و ئەڤ چەندە ژی بۆ مەرەما نیاسینا باشترین رێکێن بەردەست بۆ پاراستنا دەروون دروستیا مروڤی، و پشتگیریکرن و راوەستیان لبەر سینگێ ئەو لادان و تێکچوونێن دەروونی یێن تووشی مروڤی دبن. هەروەسا بۆ ئاشکراکرنا بەروەخت یا هەر جورە تێکچوونەکێ ب مەرەما سەرەدەریکرنەکا دروست دگەل کاودانی دا، و بۆ گەهشتن بۆ بلندترین ئاستێن ژیانەکا ئاسایی و دەروون دروستانە.

بۆ ڤێ مەرەمێ بسپۆر و زانایان بابەتێ گەشەکرنێ ژ گەلەك لایەنێن وەکی (گەشەکرنا لڤینێ، وەرارا زانینێ - مەعریفی، گەشەیا جڤاکی و سوزداری، ... هتد) بەر فەکولینێ دئێخن، تاکو بشێن ب رێکا سەرەدەریکرنەکا ژ هەژی دگەل وان دا کارتێکرنێ دشێوازێ دوماهیکێ یێ تمام و بێ کێماسی ئاڤاهی و بنیاتێ دەروونیێ مروڤیدا دکەن، و بۆ ڤێ چەندێ پشتا خۆ ب ساخلەتێن (بۆماوەیی و ژینگەهێ) و کاودان و هەلسوکەفتا دناڤبەرا ڤان دوو فاکتەران دا گرێ ددەت.

لڤێرێ دێ ب شێوەیەکێ هویر پێداچوونەکێ بڤی لایەنێ گرنگ کەین، و بەری هینگێ پێدڤیە ئەم ڤان خالێن لخوارێ بزانین

– فاکتەر و ئەگەرێن بەرگریکرنێ و شیرەتێن پێدڤی بۆ دەیك و بابان، بۆ دابینکرنا باشترین کاودان بۆ گەشە و وەرارا دەروونی بۆ زاروکی.

– هێما و ساخلەتێن گشتی یێن گەشەکرنێ ل قۆناغێن جودا جودا یێن ژیانێ، یێن ب پێدڤی بۆ ڤەدیتنا بەروەخت یا هەر جورە لادانەکێ دهێنە زانین.

قۆناغا پیتاندنێ (Zygote)

ژیان ب جووتبوون و گەهشتنا (سپێرم Sperm)ێن زەلامی و هێکا ئافرەتێ دەست پێدکەت، و ئەڤ چەندە ل جوکا ڤالۆپ ڕۆی ددەت، و کریارا پیتاندنێ تمام دبیت، و خانەیەکا زەنگین دروست دبیت. کو چەند جاران لسەر ئێك دهێتە دابەشکرن، هەتا ئاستێ ئەڤێ دابەشبوونێ دگەهیتە خرۆکەیەکا بچۆیك بەردەوام دبیت، یاکو ب هاریکاریا هندەك ڕیشالان دهێتە خوارێ، و دکەڤیتە دمالبچۆیکی دا و تشتەکی ژ خۆ دروست دکەت. ئەگەر ئەم لڤێ قۆناغێ ڕاوەستین پێدڤیە لڤێرێ بهێتە گوتن هەر جورە شێوان و کێماسیەك دسپێرمێن زەلامی یان هێکا ژنێ دا، دێ بیتە ئەگەرەك بۆ هندێ جورەکێ تێکچوونا دەروونی یان ژی لەشی و بایولۆژیکی لنك سۆریلانکی دروست ببیت، و ئەڤ چەندە دخۆازیت پێش پروسێسا پێکئینانا خێزانێ و هەبوونا زاروکی چەندین جورێن پشکنین و ڕاوێژکاریێن نۆشداری (Premarital And Preconceptional Counselling) بهێنە ئەنجام دان، و بڤێ چەندێ نۆشدارێن بسپۆر ڤان خالێن لخوارێ لبەرچاڤ دگریت:

- پێشنیار دکەت خزماتی و ژنهێنان دناڤبەرا کەس و کار و مروڤ و خزمێن نێزیك نەهێتە ئەنجام دان، و نەخاسمە ئەگەر نەساخیەکا ڤەگر و بۆماوەیی دناڤ خێزانێ دا هەبیت.
- هەروەسا لدۆر ئەنجام دانا هندەك گریاران لدەمێ نەگۆنجاندنا جورێ خۆینا کوری و کچێ (فاکتەرێ RH) کارێ پێدڤی ئەنجام بدەن، و هینگێ بریار لسەر پرۆسێسا هەڤژینیێ دهێتەدان.
- ئەزموون نیشان ددەن مەزنبوونا ژییێ هەر ئێك ژ دەیك و بابێن زاروکی ڕەنگە ببیتە ئەگەرەکێ لەوانەیی بۆ ژ دەیکبوونا زاروکەکێ مەنغۆلی.
- هەروەسا بزاڤ دهێتەکرن هندەك بابەتێن گرێدای ب ژنهێنانێ و دووگیانیێ لبەرچاڤ بهێنە وەرگرتن، بۆ نموونە (تووشبوون ب ڤایرۆسی و هەودان و وەرمینا دمێلاکێ دا یان ژی ڤایرۆسا نزمبوونا ئاستێ خۆراگری و بەرگریا لەشی لنك مروڤی یان ئەو نەساخیێن کو ب ڕێکا پروسێسا سێکسی و ... هتد) دهێنە ڤەگوهاستن، و ئەڤە هەمی ژ پێخەمەت ئەنجام دانا هەر کارەکێ پێدڤیە یاکو گرێدای بیت ب هایدارکرن و ڕەوشنبیری یا سێکسی و پشتگێری و چارەسەریێ لنك وان کەسێن ب پرۆسێسا هەڤژینیێ ڕادبن.

هەژی ئاماژە پێکرنێ یە لڤێرێ بهێتە گوتن پێدڤیە دڤێ قۆناغێدا هەردووك ژ دەیك و بابێ حەز و ڤیان و ئارەزو ب پرۆسێسا دووگیانی و زاروکبوونێ هەبیت، چونکی ڤەکولین نیشان ددەن دووگیانیا نەژدل و نەڤیای دێ کارتێکرنەك خراب و نەرینێ لسەر ئایندەیێ ژیانا زاروکی دکەت، هەرچەند ژی دەیك و بابێن زاروکی پشتی ژ دەیکبوونێ بزاڤا حەژێکرنێ ژ زاروکی بکەن، و باش چاڤێ خۆ بدەنێ خۆدان بکەن.

قۆناغا دووگیانییێ

لڤێ قۆناغێ سۆریلانك بۆ ماوەیەکێ دویر و درێژ دێ مینیتە دناڤ مالبچۆیکی دا هەتا کو گەشە دکەت، و پێکهاتە و ئەندام و کۆئەندامێن لەشی وەرارێ دکەن، و دگەهنە ئاستێ هەرە بلندێ خۆ هەتا دەمێ ژ دەیکبوونێ دهێت.

جارەك دیتر ئەم لڤێرێ تەکەز و داکوکیێ لسەر گرنگیا ئەنجام دانا پشکنینێن بەردەوام و ماوە ماوە یا ئافرەتا ب دووگیان دکەین، و ئەڤەژی بۆ دویڤداچوونا رەوشا ساخلەمیا سۆریلانکی و چەوانیا خۆارنێ و ئاشکراکرنا بەروەخت یا هەر جورە نەساخی یان مەترسیەکێ لسەر ژیانا سۆریلانکی و ئەنجام دانا کارێ پێدڤی بۆ ڤێ چەندێ. هەروەسا ئەڤ چەندە بۆ مەرەما پێدانا هندەك شیرەت و رێنمایانە بۆ ئافرەتا ب دووگیان کو کارتێکرنێ دئایندەیێ زاروکی دا دکەن، و ئەڤ فاکتەرە ئەڤێن لخۆارێ نە:

- خۆارنا دەرمانان.
- کەفتنەبەر تیشکێن زیانهێنەر و مەترسیدار.
- تووشبوون ب نەساخیێن کوژەکێن وەك (حەسبەیا ئەلمانی، سیفلیس، ئایدز و ... هتد).
- ئاریشەیێن گرێدای ب نەگۆنجاندنا خۆینا دەیکێ دمالبچۆیکی دا.
- ئاریشەیێن گرێدای ب خۆارنا خراب و ب تایبەت کێمبوونا رێژا (یۆدی، ترشیك، ... هتد)، دناڤ خۆارنێن دەیك دخۆت.

قوناغا ژ دەیکبوونێ

دبیت لدەمێ ژ دەیکبوونێ سۆریلانك تووشی کێمبوونا ڕێژا ئۆکسجینی ببیت، یان تووشی درەنگ ژ دەیکبوونێ یان بزەحمەت ژ دەیکبوونێ یان هەر جورە گڤاشتنەك و دربەکێ سەری ببیت، و هەر ئێك ژ ڤان کاودانان کارتێکرنەکا خراب دێ لسەر مێشکێ سۆریلانکی هەبیت. دبیت ژبلی هندێ ژی هەمی ئەڤ ئەگەرە نەبنە سەدەمێ مرنا سۆریلانکی، لێ ڕەنگە تووشی زیانێن دەروونی و دەماری یێن بەردەوام دژیانا ئایندەی دا بکەن، لەوما ئەڤ چەندە دخۆازیت پرۆسێسا ژ دەیکبوونێ ب هاریکاری و لسەر دەستێ کەسەکێ باوەرپێکری و شەهرەزا و زیرەك بهێتە ئەنجام دان، داکو بشێت سەرەدەریەکا دروست لدەمێ هەر ئێك ژڤان ڕۆیدانێن نەخۆاستی و دگەل پرۆسێسا ژ دەیکبوونێ دا بکەت، و ئەڤ چەندە پێدڤی ب پلانەکا بەروەخت و هەبوونا جهەك گۆنجای و کەسەك هاریکارە بۆ برێڤەچوونا ڤێ پرۆسێسا گرنگ.

قۆناغا پشتی ژدەیکبوون و زاروکینییێ

پشتی بۆنەوەرەکێ بنافێ مروڤ دهێتە سەر جیهانێ، کو ژ ئالیێ فیزیولۆژیکی و لەشی ڤە جودایە ژ دەیکێ، و خۆدانێ گەلەك بنەما و شیانایە تا وەکو بشێت ب رێکا وان ژیانا خۆ ل جیهانێ برێڤە ببەت، ئەڤ زاروکێ ساڤا دشێت (هەناسێ هەلبکێشیت، تشتی بمێژیت، داعویریت و بخۆت، پیساتیێ ژ خۆ بهاڤێژیتە دەرێ، بمیزیت، بگریت، هەست ب ژینگەها فیزیکی یا دەوروبەرێن خۆ، و ... هتد) بکەت.

دەمێ زاروك ژ دەیك دبیت قەبارێ مێشکی دێ (ئێك لسەر سێێ) ژ قەبارێ مروڤەك مەزن بیت، کو دگەل هندێ هەمی پێدڤیاتیێن سەرەکی یێن تێدا و گەشە دکەت، و ل (دوو) سالێن ئێکێ گەلەك وەرارێ دکەت و مەزن دبیت. هەبوونا خۆارنەکا گۆنجای و باش بۆ ڤێ قۆناغا وەرارێ یا پێدڤیە، لەوما پێدڤیە شیرخۆارنا سروشتی یا زاروکی لبەرچاڤ بهێتە وەرگرتن، چونکی ئەڤ شیر خۆارنە بۆ زاروکی هەرا گۆنجایە، کو هەستا تەناهی و بەختەوەری و ئاسایش و پشتگەرمی و باوەری بخۆبوونێ لنك پەیدا بکەت، و سەربارێ ڤێ چەندێ پێدڤیە دەیك بهێتە تێگەهاندن، کو ژبلی شیرێ خۆ پشت ب خۆارنەکا تامکەر ژی گرێبدەت، کو دگەل ژیێ زاروکی بگۆنجیت.

گەشەکرنا دەروونی یا سروشتی پێدڤی ب (ساخلەمیا لەشی، خۆارنەکا باش، پاراستن ژ نەخۆشیێن ئاشکی (مەعیدەی) هەیە، لەوما پێدڤیە پابەندیەکا تمام ب ئەنجام دان و لێدانا ڤاکسینێن زاروکی بهێتەکرن، و پێدڤیە دگەل ڤێ چەندێ ژی گرنگیدان ب ئاشکراکرنا بەرەوەخت و چارەسەریا بلەز یا هەر نساخیەکا تووشی زاروکی دبیت لبەر چاڤ بهێتە وەرگرتن، چونکی دبیت ئەڤ چەندە کارتێکرنێ لسەر گەشەیا زاروکی بکەت.

وەك نموونە (فینایل کیتون یوریا، یان لاوازیا ڕژێنەرا سایرود، و ... هتد)، و ئەڤە نیشان ددەت کو ئەنجام دانا پشکنینێن نەساخیێن هەرسکرنێ لنك زاروکی چەند د پێدڤینە.

هەروەسا گەشەکرنا زاروکی ب باشترین شێوە پێدڤی ب هەبوونا هندەك فاکتەرێن دەرەکیە بۆ بلندکرنا ئاستێ شیانێن وی وەك نموونە (ئاخفتنێن دگەل زاروکی، یاریکرن دگەل دا، دویرکرن ژ ژێدەرێن مەترسیدار و تشتێن گەفا لسەر دروست دکەن، و نەخۆشیێ بۆ پەیدا دکەن، پەیوەندیا بەردەوام دگەل دا، گڤاشتنا زاروکی ب سینگێ خۆڤە، و ... هتد). گرنگە ئەڤ چەندە بهێتە بیرئینان کو زاروك بتنێ بۆنەوەرەکێ نەرێنی یێ وەرگر نینە، بەلکو بوونەوەرەکێ ئەرێنی یە کو برێکێن خۆ قۆناغێن جودابین سەرەدەریێ دگەل ژینگەها دەوروبەر دکەت، و ئەڤ چەندە ل قۆناغێن جودابین و وەرار و گەشێ ڕۆی ددەت، و دبیتە ئەگەرێ هندێ کو زاروك ببیتە خۆدان پەیکەرەکێ دەروونیێ تایبەت بخۆ.

ڕاستیەکا گرنگ یاهەی و پێدڤیە فێری هەر دەیك و بابەکی بهێتەکرن، ئەو ژی ئەوە کو زاروکێن دەروون دروست بتنێ دناڤ وان خێزاناندا پێدگەهن و پەیدا دبن ئەوێن دگەرم و گۆر، و ب دلوڤانە تێدا تێهنا دەیك و بابان دگەهیتێ، و ئەندامێن خێزانێ ڕێزەکا دوولایەنە بۆ ئێك دگرن و شێوازێ پەروەردەکرنا خێزانێ دڤێ ڕاستیێدا یا گرنگە.

ساخلەتێن گشتی و گرنگ یێن قۆناغێن ژیێ مروڤی

هەر زاروکەك ل قۆناغێن وەرار و گەشەکرنێ دگەل گەشەکرنا لەشی و لڤینێ ڕادبیت ب دیتنا ڕۆلێن ئێك لدویف ئێك یێن گرێدایی ب گەشەکرنا لایەنێ دەروونی و جڤاکی و زانینێ ڤە، دڤێ ڕاستییێدا هژمارەکا ساخلەت و تایبەتمەندییێن هاوشێوە و هەڤپشك لنك وان دیاردێن کو دگشتی نە دیار دبن، بەلێ دەستنیشانکرنا ژییەکێ دیارکری و جێگیر بۆ سەرهلدانا هەر ئێك ژڤان ساخلەتان تشتەکێ بزەحمەتە، چونکی ئەڤ پرۆسێسە دژیانێ دا ب بەردەوامی ڕۆی ددەت، هەر چەندە کو هەر زاروکەك جیاوازە ژ زاروکەك دیتر دساخلەت و تایبەتمەندیەکێ دا، و ئەگەر ساخلەتەکێ تایبەت ل قۆناغەکا زوی پەیدا ببیت بۆ نموونە (ئاخفتنا بەروەخت)، ئەڤە ڕامانا وێ ئەو نینە ئەڤ زاروکە ل ئایندەی دا دێ زاروکەك گەلەك زیرەك بیت، و ب هەمان شێوە ژی ئەگەر هندەك پاشکەفتن دڤێ چەندێ دا ڕۆی بدەن ئەڤە وێ ئێکێ ناگەهینیت کو ئەڤ زاروکە ل ئایندەی دا دێ پاشکەفتی بیت، لەوما ئەڤ چەندە دخۆازیت بەری ئەم بریارا دوماهیکێ لسەر زاروکەکی بدەین پێدڤیە هژمارەکا ساخلەتێن گرنگ بهێنە ڤەکولین و دویڤداچوون، و پشتی هینگی بەراوردیەك دگەل وی و زاروکێن وێ قۆناغێ دا بهێتەکرن.

دهەر قۆناغەکێ دا هندەك نیشان و ئاریشێن دەروونی یێن گرێدای و تایبەت ب وێ قۆناغێ ل ئاستەك سروشتی دهێنە دیتن، و ئەڤە بدیتنا زانستێ نۆشداری تشتەکێ ئاساییە. نیاسینا مە بۆ تایبەتمەندییێن قۆناغێن جودا یێن گەشەکرنا زاروکی هاریکاریا مە دکەن، کو ئەم بشێین دناڤبەرا تشتێ سروشتی و نەسروشتی دا جیاوازیێ بکەین، بۆ نموونە (بخۆڤەمیزتنا نەخۆیست) د ژییێ (سێ) سالێیدا ب تشتەکێ ئاسایی دهێتە هژمارتن، بەلێ ئەڤ چەندە ل ژییێ (هەشت) سالێ دا نەسروشتی و نەئاساییە.

لخۆارێ دێ ساخلەت و تايبەتمەندیێن گشتی یێن قوٚناغێن جودا جوداییێن زاروکینییێ نیشان دەین

سالا ئێکێ ژژییێ زاروکی

ژییێ	جورێ گەشەیێ
دوو هەیڤی	زاروك دەست ب گرنژینێ دکەت، و ئەڤ چەندە دەیك و بابێ وی کەیف خوٚش دکەت.
سێ هەتا چوٚار هەیڤی	زاروك دەیك و بابێن خوٚ جیاواز دکەت، و دنیاسیت و ب وان دگرنژیت یان دکەنیت، و ژ خەلکا بیانی خوٚ شاش ناکەت.
حەفت هەیڤی	دەمێ نافێ زاروکی دهێت بزافا بەرسڤدانێ دکەت (وەکی خوٚ).
هەشت هەیڤی	لدەمێ دیتنا مروڤێن بیانی تووشی ترس و شاشیێ دبیت و دگریت.
نەهـ هەیڤی	دەستپێدکەت چاڤلێکرنێ ل هندەك ڕەفتارێن نوی بکەت.
دەهـ هەیڤی	لدەمێ دەیك ژێ دویر دکەڤیت یان دەمێ لنك کەسەك دیتر دهێتە دەیناندن (ب مەرەما سەخبێرییێ) تووشی نیگەرانی و دلگرانی و گریانێ دبیت.
دوازدە هەیڤی	پەیوەندیەکا موکم و بهێز دگەل دەیکێ و ئەندامێن دی یێن خێزانێ دروست دکەت، و دەمێ نفستن و خوٚارنێ لنك ڕێکخستی دبیت، هێدی هێدی فێری نیاسین و جیاوازکرنا تشتێ دەوروبەری خوٚ دبیت، و دگەل تشت و دیاردێن دەوروبەری خوٚ هەماهەنگیەکێ دروست دکەت، و دشێت هندەك وشەیێن وەکی (دادێ، بابوٚ، و... هتد)، بکاربینیت، و ئەو بخوٚ تامێ ژ ڤێ چەندێ دبینیت.

سالا دووێ ژ ژیێ زاروکی

ئەڤ تایبەتمەندییێن لخوارێ ل زاروکەکێ دڤی ژیی دا دهێنە دیتن و هەستپێکرن:

- وەسا خۆیا دبیت زاروك حەز دکەت ببیتە جهێ ڕازیکرنا دەیك و بابێن خۆ.
- زاروك ب شێوەیەکێ پێسترکی و هێدی هێدی قۆناغ ب قۆناغ فێری کونترۆلکرنا ڕەفتارێن خۆ لدویڤ هەلویستێن جودا جودا دبیت.
- پەیوەندیا دگەل دەیك و باب و ئەندامێن خێزانێ، و ئەو کەسێن ل دەوروبەر مایتێکرنی ژێ دکەن بهێتر لێ دهێت.
- ئەگەر ئاستەنگ بکەڤنە بەر ڕێکا زاروکی و ئارەز و بزاڤێن وی بۆ نیاسین و ئاشکراکرنا ژینگەهـ و تشتێ دەوروبەر تووشی هندەك هەلچوون و توورەییێ و بەلکو ژی گریانێ دبیت.
- ئاستێ ترس ژ مروڤێن بیانی کێم دبیت، و بەروڤاژی دەست ب ترسانێ ژ هندەك گیانەوەرێن وەکی (سەگی، پشیکێ) دکەت.
- ل دوماهیکا سالێ دشێت ب ڕستەیەکێ ب ئاخڤیت، کو ژ دوو یان سێ وشەیان پێك دهێت.

سالا سیێ ژ ژیێ زاروکی هەتا پێنج سالیێ (سالێن چوونا باخچێ زاروکا)

ئەڤێن لخوارێ تایبەتمەندیێن ڤێ قوناغێنە:

- گەشەیەکا بەرچاڤ و بلەز دئاستێ هوشی و شیانێن مێنتالی و زانینێ دا، و بتایبەت شیانێن گرێدای ب ئاخفتنێ وەکی تێگەهشتن و دەربرینێ لنك زاروکی دهێنە تێبینیکرن.
- وەرارا جڤاکی پتر لێ دهێت، و چاڤ ل ڕەفتارا خەلکێ دیتر دکەت، و فێربوونێ ژ هندەك سروشت و ڕەوشت و تیتال و بۆهاییێن دەیك و بابان دا دبینیت، (ئەڤە قوناغا دەستپێکا ئاڤاکرنا ویژدانێ و فێربوونا بۆهایانە، ژبەر ڤێ چەندێ ڕەفتارا گونجایا دەیك و بابان دڤێ قوناغێ دا دبیتە نموونەیەك باش بۆ وان) داکو چاڤ لێ بکەن.
- قوناغا دروستبوونا پەیوەندییێن باش و دلوڤانە دگەل خۆیشك و برا و ئەندامێن خێزانێ و خەلکێ دیتر پەیدا دبیت.
- بەردەوامبوونا هەلچوون و توورەبوون و توونديان جارەك دیتر دووبارە دبن، بەلێ لدوماهیکا ژییێ (پێنج) سالیێ کێم دبن و بەرەڤ نەمانێ ڤە دچن.
- دیاردەیا مایتێکرن و ڤیانا زانینێ و گەلەك پرسیارکرنێ دڤێ قوناغێ دا دەردکەڤیت.
- ئاستێ خەیالێ لنك گەشە دکەت،ً و ئەڤ چەندە گەلەك ئارەزوییێن دی تێردکەت، و نەخاسمە ئەوێن کو دکەتواریدا ناهێنە دابینکرن و تێرکرن، و زاروك لڤێ قوناغێ تامێ ژ یاریکرنێ و هەبوونا تشتی وەردگریت.
- لڤێرێ زاروك هێدی هێدی دێ جیاوازیا جوری یا ڕۆلێ خۆیێ سێکسی کەت، و دزانیت ئەو نێرە یان مێ یە، و یا کەسێن دیتر ژی ب هەمان شێوە دزانیت. ئانکو ڕەگەز و سێکسێ وان دزانیت و جیاواز دکەت.

- هەروەسا لڤێ قۆناغێ زاروك گرنگیێ ب كۆئەندامێ خۆ یێ سێكسی ددەت و گەلەك جاران یاریا پێدكەت.

- لدەستپێكا ڤێ قۆناغێ ئاستێ ترسیانێ لنك ژ گیانەوەران زێدەتر لێدهێت، بەلێ پشتی هینگێ ئەڤ ترسە بۆ ترسا خەیالی و هەلامەت و گیانەوەرێن درندە دهێتە ڤەگۆهاستن و گهۆرین.

- بەهرا پتریا ئاریشەیێن ڤێ قۆناغێ خۆ دئاستەنگی و تێكچوونێن گرێدای ب خۆارن و نفستنێ و گەلەك خۆ ب دەیبابانڤە گرێدان و نیگەرانی و شەپرزەبوون لدەمێ دویركەفتن ژ وان سەرهلددەن، و لدەمێ سەرنەكەفتن و بدەستڤەئینانا تشتەكی كو بڤێت هەلچوونێن دژوار ژێ دەردكەڤن، كو هندەك جاران ئەڤ هەلچوونە خۆ دشێوازێن وەكی (دژایەتیكرن و توونلوتیژیێ) دا نیشان ددەن.

ژییێ شەش هەتا پانزدە سالییێ (قوّناغا چوونا قوتابخانێ)

ئەڤێن لخوارێ تایبەتمەندییێن زاروکێ ڤێ قوّناغێ نە:

- زاروك دشێت ناسنامەیا خوّیا سێکسی جیاواز بکەت، و جهێ خوّ دخێزانێدا بزانیت.
- گوّنجاندن دگەل ژینگەها قوتابخانێ و فێربوونا خوّاندن و نڤێسین و پروّسێسێن ژمێریاری یێن سادە وەکی (کوّمکرن، ژێبرن، لێکدان، دابەشکرنێ) دزانیت.
- سەرەدەریکرن دگەل ماموستاییێن خوّ وەکی کەسایەتیەك گرنگ دژیانێ دا.
- تێدگەهیت کا دێ شێت چوو کارەکی ئەنجام بدەت، و چوو کارەك ژ دەستان ناهێت.
- پتر گرنکییێ ددەتە یاریکرنا ب کوّمەلێ و پترتر حەز ژ تێکەلییێ دگەل زاروکێن ژ ڕەگەزێ خوّ دکەت، (کور بیت دگەل کوران و کچ بیت پترتر حەز ژ کچان) دکەت.
- ترس ژ مەترسییێن خەیالی و نەکەتواری لنك پەیدا دبیت، بەلێ هێدی هێدی ترس ژ مرنێ و هزرکرن دراماناً وێ لنك دروست دبیت. و لدەڤ هندەك زاروکان هزرا ترس ژ دەستدانا زوّی یا دەیك و بابان ب سەر هزرکرنا وان دا زالێ دبیت.
- ژ گرنگترین ئاریشەییێن زاروکی لڤێ قوّناغێ: (ترس، نیگەرانی، خەونێن نەخوّش و بترس، هندەك پەیوەندییێن خراب دگەل کەس و کار و خەلکێ دیتر، و هندەك جاران نەگوهداری و شەرە دەڤ دگەل خەلکێ دیتردا).

قوناغا سنێلەیێ (هەرزەکارییێ)

دکەڤیتە دناڤبەرا قوناغا زاروکینی و پێگەهشتنێ دا و ب شێوەیەکێ گشتی هاوشانە دگەل پێگەهشتنا لەشی، یاکو لنك کچان ل ژییێ (١١ - ١٣) سالێ و لنك کوران (١٣ - ١٧) سالێ دەست پێدکەت. لڤێ قوناغێ گەشەیەکا لەشی یا مەزن و بلەز ب تایبەت دکوئەندامێ سێکسی لنك سنێلەی ڕوی ددەن، و دگەل دا ژی هندەك نیشانێن ڤێ گەشەکرنێ یێن وەکی (شینبوونا موییان ل جهێن جوداییێن لەشی، گهورینا دەنگی، بلندبوونا ئاستێ ڤەڕێژێن دوهنی و دەرکەفتنا پرسکێن سنێلەیێ، و ... هتد)، دهێنە دیتن.

دگەل ڤان گهورینان دا هندەك گهورینێن دەروونی ڕوی ددەن، کو بریتینە ژ ئەڤێن لخوارێ:

- تێگەهشتن و هەستپێکرنا بەردەوام ژ کەسایەتیا خو، و جیاوازییێن تاکی یێن وی دگەل خەلکێ دیتر، ب جورەکی دێ زانیت کیە و چوو دڤێت.
- گەشە و پەیوەندیەکا بهێز دگەل هژمارەکا هەڤالان ب جورەکی کو ڕوحیەت و هەستا سەربەخوِیی و پشتبەستن بخو لنك گەشە دکەت.
- گرنگیدان ب ڕەگەزێ بەرامبەر و پەیدابوونا ئاراستە و ئارەزوییێ بەرامبەر (وی ، وێ) و گەشەکرنا ئارەزوویا سێکسی بەرامبەری (وی ، وێ).
- گرنگترین ئاریشەیێن ڤێ قوناغێ: (گەلەك هەستیاری و هەسناسکی یا بێ وێنە و گێولیبوون (دەمدەمی بوون)، نیگەرانی، و خەمگینی، پەیدابوونا کەرب ژ قوتابخانێ لنك هندەك کەسان، ب زەحمەتیبوون د دروستکرن یان بەردەوامیدان ب پەیوەندیان دگەل هەڤال و هوگرێن خو، سەرپێچی و نەگوهداری، و هندەك جاران ئەنجام دانا تاوانێن ڕەفتاری وەکی (دزی، توندوتیژی، شەرە دەڤ، ڕەڤین ژ خێزانێ یان قوتابخانێ، بکارئینانا دەرمانێن بێهوشکەر یان سەرخوشکەر یان یێن دیتر و ... هتد) دیار دبن.

لڤێرێ داکوکی لسەر گرنگی و کارتێکرنا شێوازێ سەرەدەریکرنەکا دروست دگەل زاروکی ل قوناغێن جودا جودایێن ژیانا وی دکەین، و پێدڤیاتیا بەردەوامیدان ب پەیوەندیێن گەرم و گور دناڤبەرا وی و وان کەسێن مایتێکرنێ ژێ دکەن (وەکی دەیباب و یان هەرکەسەك دیتر)، و میانرەوی دپویتەپێدان ب زاروکی، و زیادەرویی دترساندنێ دا، و ل ئاست دابینکرنا خواست و داخوازیێن زاروکی یێن سەرەکی و ئارەزوییێن ڕەوا، و خو دویرکرن ژ هەر جورە توندوتیژیەکێ دپەروەردەکرنا زاروکی دا، و ب شێوەیەکێ جوان و ژ هەژی و ڕاستگویانە و لبەرامبەر دا ڕەفتار کرن. هەمی ئەڤ چەندە دبنە ئەگەرێ هندێ ئەڤ زاروکە گەشەیەکا دەروونی یا ساخلەم و دروست بکەت، و لبەردەم هەر تێکچوونەکا دەروونی ل ژیانا ئایندەیا خودا ب ئانەهیا خودێ بهێتە پاراستن.

فاكتەرێن مەترسیدار لسەر گەشەكرنا زاروكی

١- خۆارنا خراب و لاواز و هەژار، و هەژاریا خۆینێ.

٢- كێمبوونا ڕێژا یۆدی (Iodine) دخۆارنێ دا.

٣- خەندقین و فەتسین لدەمێ ژ دەیكبوونا زاروكی.

٤- كێمبوونا كێشا زاروكی لدەمێ ژ دەیكبوونێ.

٥- تووشبوون ب ڤایروس و بەكتریان.

٦- هەژاری.

٧- نەزانین و لاوازیا ڕەوشەنبیریا گشتی، و ب تایبەت ڕەوشەنبیریا گرێدای ب پێگەهاندنا زاروكی.

٨- لاوازیا پشتەڤانیا خێزان و جڤاكی بۆ زاروكی.

٩- شەپرزەیی و تێكچوونا دەروونیا خۆدێ ئەو كەسێ مایتێكرنێ ژ زاروكی دكەت، و پەروەردە دكەت.

١٠- پیسبوونا ژینگەها زاروك دناڤ دا دژیت.

١١- مرنا دەیكێ یان بابێ یان هەردوو سەمیانێن زاروكی.

١٢- نەبوونا ڕەوشەك گۆنجای دقوتابخانێ دا.

١٣- كوچكرن ژ گوندان بۆ باژێرێن مەزن.

هەوار هاتنێن تەنگاڤیێ دبیاڤێ نۆشداری یا دەروونی دا

(Psychiatric Emergencies)

دجهێ خۆدایە گرنگی ب شێوازێن دەستنیشانکرن و چارەسەری یا دەروونی دکاودانێن تەنگاڤیێ دا بهێنەدان ژ پێخەمەت بەرەنگاریا وان گەف و مەترسیێن کو دبیت نەخۆشی بۆ خۆ یان خەلکێ دیتر هەبن. کاودانێن تەنگاڤیێ دبیاڤێ دەروونی دا دهێتە پێناسەکرن ب تێکچوونەکا بهێز دهزرکرن و هەست و سوز و رەفتارێن کەسێ تووشبووی ب رەنگەکێ وەسا کو دخۆازیت بزویترین دەم بهێتە چارەسەرکرن. ئەڤ کاودانە دبیت ژ لایێ خۆدێ کەسی یان ژی کەسانێن دەوروبەر یان ژی ئەو لایەنێ ئەو کەس بۆ لایێ نۆشدارێ بسپۆر هنارتی ب کاودانەك تەنگاڤ بهێتە هژمارتن.

گرنگترین جورێن وان کاودانێن تەنگاڤیێ بریتینە ژ

١- بزاڤا خۆ کوشتنێ یان ئەشکەنجەدان و ئازاردان و ئێشاندنا خۆ.

٢- هەولْدانا خۆ کوشتنێ.

٣- تێکچوونێن دەروونی یێن توونددو دژوار ژ وان:

- تێکچوونێن نیگەرانیێ وەکی (بزدیان).
- تێکچوونێن ڤەگوهێزەر (بەری نوکە ناڤێ وێ هستیریا بوو).
- تێکچوونێن کەسایەتی و رەفتارێن توونددو تیژ.

٤- ژبەر ئاخفتن (Dilirium).

٥- تێکچوونێن سایکوسێس یان ویژدانیا دژوار ژ وان:

- هندەك جورێن شیزوفرینیایێ.
- هندەك جورێن هەوەسکرنێ.

٦- کارتێکرنێن خرابێن لاوەکی یان هندەك ژ دەرمانان.

٧- نیشانێن پاشڤە چوونێ یان ژەهراوی بوونێ ژ ئەگەرێ بکارئینانا دەرمانێن بێهوشکەر.

٨- نەوبەیێن بێهوشی (صرع)ێ کو بەردەوام تووشی کەسی دبن.

لخۆارێ هندەك ژ ڤان کاودانێن تەنگاڤییێ دێ هێنە ڕونکرن ژ وان

خۆ کوشتن
(Suicide)

گەلەك جاران هندەك بەلگە و نیشانێن هەین ئاماژێ ب هندێ ددەن، کو کەسەکی دڤێت خۆ بکوژیت، و ئەو نیشان ئەڤێن لخۆارێ نە:

١- نیشانێن دەڤوکی: ل ڤێرێ کەسەك دێ لدۆر ئارەزوویا خۆ بۆ دوماهیك ئینان ب ژیانا خۆ ئاخفتن یان ژی ب شێوەکێ نەراستەوخۆ ئاماژێ ب هزرا خۆ کوشتنێ ددەت، بۆ نموونە (ژیان بەرناکەڤیت مروڤ بژیت، یان بتنێ مروڤ دەمێ دمریت دێ تەنا و ئارام بیت، ... هتد).

٢- نیشانێن ڕەفتاری: بۆ نموونە (خۆارنا هندەك ژ ماددەیەکێ ژەهراویێ کۆژەك یان دابەشکرنا سەروەت و سامانێ خۆ ب سەر خەلکێ دیتر یان ژی دانانا پلانەکێ بۆ ڤێ چەندێ).

٣- بۆیەرێن ژیانێ: دەمێ کەسەك تووشی کاودانەکی یان گڤاشتنەك دژوار و دەروونی دبیت یان تووشی نەخۆشیەك کۆژەك و مەترسیدار دبیت، یان کەسانەکێ نێزیك و خۆشتڤی دمریت یان ژ کاری دهێتە دویر ئێخستن.

٤- نیشانێن تێکچوونا دەروونی: خەموکیا دژوار ئێکە ژ وان نەساخیان مروڤی تووشی خۆ کوشتنێ دکەت، هەروەسا ژبەر ئاخفتن و تێکچوونێن سایکوسێس یێن کو لبن کارتێکرنا تشتێ وەهمی و خەیالی دروست دبیت، و ئاروزوویا هەڤرکیا زێدەتر ژ ئاستێ شیانێن خۆ.

ئەڤ نیشانە لنك هندەك كەس و تەخان پتر خۆ نیشان ددەن، وەك (مروڤێن دانعەمر، ئەو كەسێن هەڤژینێن وان دمرن، و ئەوێن ژ هەڤدوو جودا دبن، یان ئەو ژن و زەلاْمێن جودانە بەلێ ب فەرمی ژێك جودا نەبووینە، كەسێن گوشەگیر و ڤەدەر، و ئەو كەسێن هەمی دەما دترسەكا بێ وێنە ژ تنێ بوونێ دا دژین).

چارەسەری و سەرەدەریكرن (Managment)

قۆناغێن سەرەدەریكرنێ دگەل ڤان كاودانان و كەسان دێ بڤی رەنگێ لخۆارێ بن:

١- تووماركرنا مێژوویا نەخۆشیێ، و لایەنێن گرێدای ب بارێ جڤاكی و خێزانی یێ نەخۆشی، و تووماركرنا هەر جورە تێبینیەكێ لدۆر هەبوونا بزاڤ یان نیشانەكا خۆ كوشتنێ كو پێشتر رۆیدا بیت.

٢- پشكنینا كاودانێن دروونێ نەخۆشی، و ب دویڤداچوونا هەبوونا هندەك نیشانێن نەخۆشیێ یێن وەكی (هەستا نەخۆشی ب هندێ كو ئەو كەسەكێ پشتگوهـ هاڤێتی و نەڤیایە، یان بێ مفایە و بارگرانیە بسەر خێزانێ ڤە) گرنگە بهێنە زانین و تووماركرن.

٣- دویڤداچوون ل سەر وێ چەندێ كو ئەڤ كەسە تووشی نەساخیەك كوژەك هاتبیت یان ژی كێم ئەندام بیت یان تووشی مەترسیەكا مەزن هاتبیت، و نەخاسمە ئەو نەخۆشیێن دگەل خۆدا تێكچوونا نڤستنێ دئینن یان كەسی پالڤەددەن بۆ بكارئینانا ڤەخۆارنێن بێهوشكەر یان ماددێن كێمیاوی دا ب رێكا وان ئێش و ئازارێن خۆ كێم بكەت.

٤- ئەگەر نەخۆشی ئارەزوویەك مەزن دخۆ كوشتنێ دا هەبیت، یان ژی كەسەك نەبیت چاڤدێریێ لێ بكەت، پێدڤیە ئەڤ كەسە ل نەخۆشخانێ ب مینیت، و ب كەڤیتە بن چاڤدێریا تەندروستیا دەروونی، یان ژی ئەگەر جهەك نەبیت خۆ لێ بپارێزیت یان ژی ئەگەر كەسەك بیت هەستا ئاریشە هەلْقۆلینێ لنك هەبیت دیسان پێدڤیە ل نەخۆشخانێ ئاكنجی بیت، و لدەمێ ئاكنجیكرنێ ل نەخۆشخانێ ژی پێدڤیە هەر تشتەك و كەرەستەیەكێ كو دبیت ئەو هەولْدانا خۆ كوشتنێ پێ بكەت لبەر دەست نەمینیت. وەك نموونە (دەرمان یان كەرەستە و ئالاڤێن كوژەكێن وەك (چەقوو، چەك، وەریس ... هتد)، جهێن بلند یان ژێدەر و ئالاڤێن كەهرەبێ)، و هەتا كو پێدڤیە ئەڤ كەسە بەردەوام لبن چاڤدێریەكا هویر دا بیت.

٥- چارەسەركرنا تێكچوونێن دەروونیێن مەزن وەكی (خەموكی، شیزوفرینیا)، و بكارئینانا چارەسەركرنێن پشتەڤانی و رێنمایكرن و ئاراستەكرن و چارەسەركرنا زانینێ، و هاریكاریا نەخۆشی بۆ ڤەدیتنا رێكێن چارەسەركەر بۆ هەر ئاریشەیەكا جڤاكی یان ئابووری یان خێزانێ یا وی هەبیت. لدەمێ نڤێسینا دەرمانان پێدڤیە گەلەك دەرمان بۆ نەهێنە دەستنیشانكرن، داكو ب خۆارنا وان چوو مەترسیەك لسەر ژیانا نەخۆشی دروست نەبیت. لەورا پێدڤیە رێژا بكارئینانا دەرمانان لسەر كێم ببیت، و باشترە ژی خۆارنا دەرمانان لبن سەرپەرشتیا كەسەكێ نێزیك بیت. ئەگەر رەوش بخۆازیت و پێدڤی بیت شوكا كەهرەبێ ژی بۆ چارەسەركرنێ بهێتە بكارئینان.

كوشتن

لڤێرێ مەرەم ژ كوشتنێ ئەو كوشتنە یا كو لبن كارتێكرنا تێكچوونێن دەروونێ كەسەكی ڕۆی ددەت، و ئەو كوشتنە هەڤدەمە دگەل پلان و حەزەكا بەرەوەخت، نۆشداری چوو پەیوەندیەك پێڤە نینە بەلكو دویڤداچوونا وێ كارێ لایەنێن پەیوەندیدارێن وەكی (پولیس و دادوەرانە). جهێ ئاماژە پێكرنێ یە پتریا كوشتنێ ب شەڤێ یان ڕۆژێن بێهنڤەدان دمالێ دا ڕۆی ددەن، و پتریا ئەو كەسێن دبنە قوربان كەس و كارێن نێزیكێن كەسێ نەخۆشێ دەروونی نە.

رێژا كوشتنێ لنك زەلامان (پێنج جاركی پترترە ژ ئافرەتان)، و نەخاسمە ئەوێن تووشی نەساخی و ئێش و ئازار و تێكچوونێن دەروونییێن ب خۆرتی بووین، و ئەوێن ب كەسێن توندوو تیژ یان خۆدان تێكچوون و نەخۆشیێن كەسایەتیا وەكی (دژی جڤاكی (ئەنتی سوشیال) یان سایكوباتی)، یان كەسێن تووشبووی ب نەخۆشیا خەموكیێ دهێنە نیاسین، و كەسێ تووشبووی ب نەخۆشیا خەموكیێ وەك بزاڤەك بۆ قورتالكرنا قوربانیێ خۆ ژ نەخۆشیێ ڕادبیت ب كوشتنێ، بۆ نموونە (دەیكەك ب نەخۆشیا خەموكیێ دنالیت ڕادبیت ب كوشتنا زاروك و هەڤژینێ خۆ و پشتی هینگێ خۆ ژی دكوژیت).

پێدڤیە ئەو كەسێ بڤی كاری (كوشتنێ) ڕادبیت ب باشی ڤەكولین و چارەسەریا كاودانێ وی بهێتەكرن، یا كو پێدڤیە دویڤدا چوونا وێ بهێتەكرن نەكو جارەك دیتر سەرهلبدەت.

نەخۆشێ ئازراندی یان یێ توندوتیژ

(Excited Or Violent Patient)

سەرەدەریکرن دگەل ڤان جورە نەساخێن دەروونی ب هندەك قۆناغان دا دەرباز دبن وەکی:

١- پێدڤیە سەرەدەریکرن دگەل نەخۆشێ ئازراندی یان یێ توندووتیژ هوسا بیت پشتا خۆ بخۆ کونترۆلکرن و پروگرامبوونێ گرێبدەت، و خۆراگری و قەبیلکرنا ڕەفتارا وەك ئێك ژ نیشانێن تێکچوونا دەروونی بهێنەکرن، بەروڤاژی دێ بزاڤا ڕەتکرنا چارەسەریێ دەت، و یا پێدڤیە ڕاوێژکارێ دەروونی پەنایێ بۆ ترساندن یان دژایەتیکرنێ ب شێوەکێ ڕاستەوخۆ یان پەیمانێن هوسا نەدەتێ کو پشتی هینگێ نەشێت وێ سوزێ بجھ بینیت، یان یاریێ ب نەخۆشی و هەست و سوزێن وی بریندار بکەت، یان ژی کەسایەتی و بۆهایێ وی بینیتە خوارێ و بشکێنیت.

٢- پێدڤیە نۆشدارێ چارەسەرکەر بلەز و ب باوەریەکا تمام و ئارام و هوشیار و دلوڤان دەست ب ڕوویبریبوونا دگەل ئاریشێ بکەت. پێدڤیە خۆ پێ بدەتە نیاسین و بخێرهاتنێ لێ بکەت، کو نیشان بدەت ئەو یێ ئامادەیە گوهداریا ئاخفتنێن هەی بکەت، و هەوڵبدەت ب ڕێکا دروستکرنا قەناعەتێ بۆ ب شێوەکێ هێدی هێدی و قۆناغ قۆناغ هویرکاریێن مێژوویی و ڕابردوویێ نەخۆشی و نەخۆشیێ بزانیت، و بلەز و ب هەڤکاری دگەل پاریدەدەرێن خۆ پشکنین بکەت. دا بڤی ڕەنگی ب پشتگرێدان ب وان پشکنین و زانیاریێن لنك وان هەین تشتەکێ سەرپێ ژ ڕەوشا نەخۆشی بزانن.

٣- پێدڤیە نۆشدار خۆ بۆ هەر ڕەفتارەکا توندووتیژ یا نەخۆشی ئامادە بکەت، بەلێ دهەمان دەم دا تووشی ترسەکا مەزن و بزدیانێ نەبیت، بەلکو ب هوشیاریڤە کار بکەت، و باوەری ب هندێ هەبیت کو دێ شێت خۆ ژ کارێن توندووتیژ یێن نەخۆشی پارێزیت، و ئەگەر بشێت ژ دویراتیەکا

گۆنجای دگەل دا باخڤیت. هندەك جاران (ئەگەر پێدڤی بیت) بخۆازیت دەستێن نەخۆشی بهێنە گرێدان، و ئەو زۆرێن نەخۆش تێدا هەی ژ هەر تشتەك و ئالافەكێ كو دبیت نەخۆش بۆ مەرەما ئازاردان و ئێشاندنا كەسێن تێدا بكاربینیت ڤالە بكەت. پێدڤیە هاریكارێن نۆشداری دئامادەبن هەر دەمێ پێدڤی بیت پشكدارییێ بكەن، هەروەسا پێدڤیە جهێ ڕاوەستیان و ڕوینشتنا نۆشداری دژۆرێ دا هوسا بیت كو بشێت بلەز خۆ بگەهینیتە دەرگەهی، و لدەمێ ڕەڤینا نەخۆشی مفا ژ پولیس و دەزگایێن ئێمناهیێ بۆ دەستەسەركرنێ بهێتە وەرگرتن.

٤- پێدڤیە نۆشدار خەمساریێ دوان پەیوەندییێن (تەلەفونی یان نامە و ... هتد) نەكەت، و پویتەی پێبدەت، چونكی دبیت نەخۆش لدەمەكێ گۆنجای و ب شێوەكێ كریاری ڕابیت وێ ترساندنێ ئاراستەی نۆشداری بكەت.

٥- وەك ڤۆناغەك دەستپێكی و لدویف پێدڤیاتییێ بۆ كونترۆلكرنا ڕەفتارێن توندوتیژ نۆشدار دشێت ئەڤ دەرمانێن لخوارێ بكاربینیت:

I.m	Mg ١٠٠	Chlorpromazine (largactil)
I.m	Mg ١٠٠	Haloperidol (Serenace)

٦- ڤەگوهاستنا نەخۆشی بۆ نێزیكترین سەنتەرێن بسپۆرییێ بۆ ب مەرەما تمامكرنا كارێ چارەسەركرنێ، و ئەڤە ژی ئەگەر نۆشدار ڤێ چەندێ ب پێدڤی بزانیت.

٧- چارەسەركرنا تێكچوونا دەروونیا بنەرەتی، یا كو دبیتە ئەگەرێ دروستبوونا ئازراندنێ و سەرهلدانا ڕەفتارێن توندوتیژییێ لنك نەخۆشی، و ئەڤ چەندە لدویف جورێ تێكچوونێ دهێتە ئەنجام دان.

تێکچوونێن دەروونی یێن لەشی (سایکۆسۆماتیك)

ب تێکچوونێن سایکوسێس دهێنە نیاسین، کو تێدا ژ ئەگەرێ کارکەتنا فیزیولۆژیکی یان ئەرکێ مێشکی پەیدا دبیت، کو بەرهەمێ دروستبوونا وەرماندن یان ژناڤ چوون (Degeneration) یان هەر جورە لێدانەکا ب مێشکی کەفتبیت، و هندەك جاران بۆ نەساخیەکا لەشی دزڤریت، کو بتنێ ب رێکا پشکنینێن جوراوجورێن نۆشداری دیار دبن. ئەڤ تێکچوونە ئەڤێن لخۆارێ نە:

١- تێکچوونێن دژوار یێن لەشی: وەك زێدە ئاخفتن (هذیان (Delirium):

ساخلەتێن ڤێ نەخۆشیێ

تێکچوونێن دژوار دئاستێ هوشیاری و ئیدراك و تێگەهشتنێ دا، کو دگەل دا ژی ئاستێ هزرکرنێ کێم دبیت، و بیردانکا مروڤی لاواز دبیت، و هندەك جاران تووشی خەلەت هەستپێکرن و تێگەهشتن و وەهمان دبیت. و نەڤ نیشانە هندەك جاران دگەهنە بلندترین ئاستێن خۆ، و جاران ژی نزم دبن، بەلێ ب گشتی ددەمێ شەڤێدا دگەهنە ئاستەکێ دژوار و خراب.

ئەگەرێن وێ ئەڤێن لخۆارێ نە

١- هەودانێن میکرۆبی ب گشتی و نەخاسمە هەودانێن سۆلینێن میزکرنێ دسینگی دا.

٢- کارڤەدانێن پرۆسێسێن پشتی نەشتەگەریێ.

٣- دەرمانێن نۆشداری وەکی دەرمانێن (تەناکەر، هوشیارکەر) ژ بەرهەمێن (ئاتروبین، ستیرویدات، دیگوکسین).

٤- نيشانێن دويركەفتن ژ ڤەخوارنێن سەرخۆشكەر و دەرمانێن بێهوشكەر.

٥- ئارهانا ماسۆلكێن دلی.

٦- جەلتا مێشكی و لێدانێن دژوار ب سەری دكەڤن، و تووشبوون ب بێهوشی (صرع)ێ لدەڤ مروڤی.

سەرەدەریكرن (Managment)

ئەڤ چەندە بەهرا پتر ل نەخۆشخانێ دهێتە ئەنجام دان، و بۆ زانینا نەگەر و دانانا چارەسەریان پێدڤیە هژمارەكا پشكنین و شرۆڤەكرنان بهێنەكرن، و ب چاڤدێریا نۆشداران دناڤ سەقایەكێ ئارام و رۆناهی دا بهێتە ئەنجام دان، و دگەل دا ژی هەڤسەنگیا پێكهاتێن ئاڤ و خوێیێ دلەشی دا بهێنە راگرتن، و نۆشدار دشێت درەوش و كاودانێن گەلەك دژوار دا هندەك دەرمانێن تەناكەر یێن وەكی (Largactil یان Serenace) بكاربینیت.

٢- تێکچوونێن ئەندامی یێن دووم درێژ وەکو (خەرفین Dementia)؛

ساخلەتێن ڤێ نەخۆشیێ

ژ نافچوونا هێدی هێدی یا شیانێن مێشکی و هزری یە دگەل تێکچوونا بیردانکێ و نەشیانا زانیاریان، و فێربوونا شیان و شەهرەزاییێن نوی، و تێکچوونا ئاستێ هەستکرن ب دەم و جهـ و کەسان، و لڤێرێ گهۆرین دکەسایەتیا نەخۆشی دا پەیدا دبن. و هندەك جورێن هەلۆمسا و وەهما لنك کەسی دروست دبن، و جاران ژی نەخۆش تووشی زێدە ئاخفتنەکا دژوار یان سادە یان درێژخایەن یان کورت دبیت. نیشانێن خەرفینێ ژبیرکرنەکا بچۆیك و ڕابوون ب هندەك ڕەفتارێن سەرسام یێن وەکی (دانانا جل و بەرگێن پویس دناف بەفرگرێدا دەست پێدکەت، و هندەك جاران ژی دگەهیتە وی ئاستی وەکی چوونا لسەر جادێ، کو نەخۆش نزانیت ئەڤ جهـ و دەمە ل کیرێ یە).

ڕێژا خەرفینا دانعەمران دکەفتە دناڤبەرا ژییێ (٦٥ تا ٧٠) سالێ کو (٥٪) یە، و دهێتە پێشبینیکرن دگەل بلندبوونا ئاستێ تێکرایا مروڤان ل جیهانێ ب گشتی ئەو کەسێن تووشی خەرفینێ دبن بەرەف زێدەبوونێ ڤەنە.

ئەگەرێن وێ ئەڤێن لخوارێ نە

١- ژناڤ چوون (Degenerative) وەك نەخۆشیا (ئەلزوهایمەر و بیکس).

٢- هەبوونا ڕێگری و خۆین ڕێژتنێ دبن پەردا مەژی (سەحایا)دا یان هەودان و وەرماندن دمێشکی دا.

٣- هەودانا کۆئەندامێ دەمارییێ ناوەندی وەکی (سیفلیس، ئایدز، نەخۆشیا شێتانەیا گای).

٤- ڕەقبوونا لەشی یا چەند لایەنانە (Multiple Sclerosis).

٥- تێکچوونا ڕژێنەرێن بێی کەنالٚ وەکی (کێمبوونا ڤەرێژێن ڕژێنەرا دەرەقی).

٦- نەخۆشیێن دیتر وەکی (داء الرقصس Huntington Chorea)، و ڤالٚنجا هەژهەژۆك (شلل الاهتزازي Parkinsonisim).

چارەسەری

بۆ پتریا ئەو کەسێن تووشی خەرفینا دووم درێژ دبن دەرمانەك کارتێکەر ژ بۆ چارەسەرکرنیٚ نینە، بتنیٚ ئەو نەبیت ئەڤ چەندە دخۆازیت پشکنین و دویڤداچوونا نەخۆشی بهێتەکرن، دا ژ هندیٚ پشتراست بین و بزانین ئەو ئەگەرێن نەخۆشیێ یێن دبنە ئەگەریٚ لاوازبوون و ژناڤچوونا شیانێن مێشکی، و یێن دبنە ئەگەریٚ خەرفینیٚ چنە. پێدڤیە ئەڤ ئەگەرە زویکا بهێنە ئاشکراکرن و دەستنیشانکرن، بۆ نموونە (وەرماندنا مێشکی ژ پەستانەکا بلند یا کو ب ڕێکا نشتەگەریێ چارەسەر دبیت، یان ژی کێمبوونا ڤەرێژێن ڕژێنەرا دەرەقی، یان کێمبوونا ڤیتامین (B١٢) و نەخۆشیا سیفلیس، دبیت دەلیڤە بۆ چارەسەرکرنا وان هەبیت).

بەلیٚ لسەر ئاستیٚ چاڤدێریا تەندروستیا دەستپێکی گەلەك پێدڤی و گرنگە کەس و کارێن نەخۆشی بهێنە ڕاهێنان و فێرکرن و ڕێنمایکرن، کو چەوا دیٚ سەرەدەری دگەل وان دا هێتەکرن، و خزمەتگوزاریێن نەخۆشیێ و یێن جڤاکی و سەرەدانکرنا نەخۆشی بۆ لایێ نۆشداریٚ بسپۆر لدەمیٚ پێدڤی و تەنگاڤدا، بۆ نموونە وەکی نەخۆشیا (هەزەیان)یٚ دیٚ ب چوو ڕەنگ بیت.

تێکچوونێن زوهانی
Psychotic Disorders

ئەو نەخۆشی و تێکچوونن یێن کو تێدا ڕەوشا هزرکرن و لایەنێ هەست و سوزداری و ئاخفتن و ڕەفتارکرنێ تووشی کاودانەکێ نەهاوسەنگ دبیت، و نەخۆش نەشێت دناڤبەرا ڕاستیێ و نەراستیێ یان دناڤبەرا تشتێ دروست و یێ خەلەت دا جیاوازیێ بکەت. ئاستێ هەلۆمسا و وەهمان لنك نەخۆشی بلندە، و پەیوەندیا دگەل ژینگەها دەرەکی تووشی تێکچوونێ دبیت، و هندەك جاران ئاستێ وێ دگەهیتە هندێ کو نەخۆش بۆ خۆ جیهانەك تایبەت دروست بکەت، و گرتی تێدا بژیت. و دگەل ڤێ چەندێ شەپرزەیەکا گشتی هێدی هێدی دکەسایەتیا نەخۆشی دا دروست دبیت.

دنوکەدا زانستێ نۆشداری چوو ئەگەرەکێ دیار بۆ ڤێ نەخۆشیێ نەدیت یە، لێ هندەك ڤەکولینێن دبیاڤێ کێمیاوی دا نیشان ددەن، کو ڕەنگە بەشەك ژ وێ نەخۆشیێ بۆ وان تێکچوونان بزڤریت یێن (دئەمیناتێن بایولوجی (Biogenic Amines) دا، و وەرگرێن (Receptors) دپێکهاتەیا خانەیێن دەماری دا ڕۆی ددەن. و ئەڤ نەخۆشی یە ڤان جورێن لخوارێ بخۆڤە دگریت:

أ- تێکچوونێن شیزوفرینیا (Schizophrenic Disorders).
ب- تێکچوونێن وەهمی (Delusional Disorders).

أ- تێکچوونێن شیزوفرینیایێ (Schizophrenic Disorders):

تێگەهێ پەیڤا (دووکەربوونا مێشکی Schizophrenic) ئامازەیەکە بۆ وان تێکچوون و نەخۆشیێن سایکوسێس یێن کو پتریا جاران ل قۆناغا سنێلەیی و گەنجاتیێ دا تووشی مروڤی دبن. نیشانێن ڤێ نەخۆشیێ ب پلەیێن جودا دەردکەڤن و رێژا پتریا وان نەخۆشا ئەون یێن کو دنەخۆشخانەیان دا ئاکنجی دبن، و ژ گرنگترین ئەگەرێن تووشبوونا ڤێ نەخۆشیێ (بۆماوەیی و بیوکێمیاوینە)، و هندەك بسپۆر ژی فاکتەرێن دەروونی و جڤاکی ب ئەگەرێ تووشبوونا مروڤی بڤێ نەخۆشیێ دزانن.

نیشان

نیشانێن ڤێ نەخۆشیێ پتر لایەنێن مێشکی بخۆڤە دگریت ژ وان:

١- هزرکرن: نەخۆشەکێ تووشی شیزوفرینیایێ بووی نەشێت ب دروستی و باشی هزر بکەت، و پرۆسێسا هزرکرنێ لنك نەخۆشی گەلەك خاف و لاواز برێڤە دچیت، و گەلەك جاران چوو هەماهەنگی و وەکهەڤی و هەڤسەنگی دناڤەروکا هزرێن نەخۆشی دا ناهێتە دیتن، و ئاخفتنێن نەخۆشی چوو پەیوەندیەك ب هزرێن ویڤە نینە.

٢- ئاخفتن: دبیت هندەك جاران ئاخفتنێن سروشتی ژ دەڤێ نەخۆشی دەربکەڤن، و دبیت ژی هندەك تێگەهـ و ئاخفتنا بکاربینیت، کو رامانا وان نەوەکی ئەوێ چەندێ بیت ئەوا لنك هەمی خەلکێ دیتر هەی، و دبیت نەخۆش گەلەك جاران زاراڤ و وشەیان دووبارە بکەت، هەروەسا رەنگە ژی گەلەك یێ بێدەنگ و کەر بیت و ب رێکا سەروچاڤ و دەستان دەربرینێ ژ تشتی بکەت.

٣- شیانا ژێك جودا كرنێ: دبیت نەخۆشێ شیزوفرینیایێ شیانێن ژ هەڤدوو جوداكرنا ڕاستی و نەراستیێ نەبیت، و هەلۆسە و وەهم لنك دگەهنە ئاستەكێ بلند. هەروەسا هزر و باوەریەك هوسا لنك پەیدا دبیت، كو ئەو خەلكێ ل دەوروبەرێن وی دژین بیروباوەر و هزرێن وی دخۆینن و دزانن یان ژی ب ڕێكا سێربەندیێ یان كەرەستێن ئەلكترۆنی كارتێكرنێ لسەر دكەن، و نەچار دكەن و پاڵددەن هندەك كار و كریاران ئەنجام بدەت.

٤- لایەنێ ویژدانی: نەخۆشێ تووشی شیزوفرینیایێ بووی ژ لایەنێ ویژدانی و هەست و سوزداریێ ڤە خاڤ و لاوازە یان بێ خەمسارە، و بەرسڤێن ویژدانی بۆ هەلۆیستێن جودا جودا دژی ئێك یان ژی گەلەك لاواز و كێم و بێ بەرسڤن. نەخۆش هێدی هێدی پەیوەندیا خۆ دگەل ژینگەها دەرەكی ژ دەست ددەت، و هێدی دگەهیتە وی ئاستێ بەرامبەری وان ڕوویدانێن ل دەورووبەر ڕۆی ددەن چوو بەرسڤ و دەربرینەك نەبیت، یان دێ بەرسڤ و دەربرینێن سەرسورمان هەبن، بۆ نموونە ل كاودان و ڕەوشەك خەمگین دا دبیت ئەڤ نەخۆشە بكەتە كەنی یان دهەلۆیستەكێ خۆش دا بكەتە گری.

٥- ڕەفتار: دبیت نەخۆشی هێز و شیان و حەز و ئارەزوویا لڤینێ نەمینیت یان ژی ب ئەنجام دانا هندەك ڕەفتارێن توندووتیژ و مەترسیدار و گەلەك جاران دژی ڕەوشت و تیتالێن جڤاكی و ب شێوەكێ نەژهەژی و دژی یاسایێ ڕابیت، و هەروەسا هندەك گوتن و ڕەفتاران دكەت كو دگەل بێدەنگی یا وی ناگۆنجن. سەرباری ڤان هەمی نیشانان لنك نەخۆشی شیانا تیژبینی و تێگەهشتنێ نامینیت یان لاواز دبیت ب جورەكی خۆ ب نەخۆش ناهەژمێریت یان ژی ناخۆازیت هاریكاری دگەل دا بهێتەكرن، یان ناخۆازیت ژ بۆ چارەسەركرنا نەخۆشیا خۆ بچیتە لنك نۆشداران.

چارەسەركرن

شێوازێن چارەسەركرنا نەخۆشیا شیزوفرینیایێ دێ بڤی ڕەنگێ لخۆارێ بیت:

١- بكارئینانا دەرمانێن نۆشداری یێن دژی نەخۆشیێن سایكوسێس وەكی (اولانزابین، لارجكتیل، هالوبیریدول)، و دبیت ژی هندەك جاران ب ڕێژەیەكا گەلەك بهێنە بكارئینان، سەرەرای هندێ كو دڤێت كارتێكرنێن لاوەكی یێن ڤان دەرمانان یێن وەكی (لەرزینا دەستان، هەژهەژوكی، و ئەو تێكچوونێن كارێ زەڤلەكان نەخاسمە زەڤلەكێن سەروچاڤ و ئەزمان و دەست و پێیان دا ڕۆی ددەن) نەهێنە ژبیركرن، و ب ڕێكا بكارئینانا هندەك دەرمانێن وەكی (بروسیكادین، كیمادرین)، و لێدانا دەرزیكێن ڕها دەستی یان زەڤلەكێن دوماهیكا ڕانان بهێنە چارەسەركرن.

٢- چارەسەركرن ب ڕێكا شوكا كارەبێ (ECT): بتنێ نۆشدارێن تایبەتمەند دشێن نەخۆشی بۆ ڤی جورێ چارەسەریێ ب ڤەگۆهێزیت. ئەڤ چارەسەری یە لدویڤ هژمارا جاران دماوێ وان جاران دا و نەخاسمە دچارەسەركرنا شیزوفرینیا ڕەقبوونێ و نەخۆیست كارتێكرنا خۆ نیشان ددەت. ئەڤ چارەسەری یە جورەكێ باوەرپێكریێ چارەسەریێ یە كارتێكرنێن وێ یێن لاوەكی دكێمن، و بتنێ دەمێن پێدڤی دهێتە بكارئینان.

٣- چارەسەركرنا ڕەفتاری: ئەڤ چارەسەرَی یە دهێتە بكارئینان دەمێ نەخۆش پویچەك هەست ب باشبوونێ دكەت، و كاریگەری یا خۆ نیشان ددەت، و نەخۆش پەیوەندیەكا باشتر دگەل كەتواری دا دروست دكەت، و هەست پێ دكەت بارێ وی یێ دەروونی بەرەڤ باشتربوونێ ڤە دچیت، و ئەڤ شێوازە هاریكاریا ڕێنمایكرنا نەخۆشی دكەت.

٤- پشتگیری و ئامادەکرنا پیشەیی و جڤاکی: ئەڤ کارە ب ڕێکا بەرهەڤکرنا هندەك کاروکریارێن پیشەیی یێن سڤك وەکی (نڤێسین، وێنەکێشان، درینا جل و بەرگا، باخچەڤانی، دارتاشی، ئاسنگەری، ... هتد) دهێتە ئەنجام دان، کو دبنە هاریکار بۆ هندێ نەخۆش جارەك دیتر ل کارێ سەرەکیێ خۆ بزڤریت یان ژی فێری کارەکێ نوی بیت، یان بسەر وێ گرتیبوون و بتنێ بوونا جڤاکی یا تووشبوویێ زالٚ ببیت، و پشکداریێ دچالاکیێن جڤاکی یێن نەخۆشخانێ یان دەرڤەی وێ بیت.

لڤێرێ پەرستار و ڤەکولەرێن جڤاکی نەخۆشی فێردکەن پاقژیێ بپارێزیت، و یاسایێن لخۆارێ وەکی (ئاخفتن، تژیکرنا دەمێ خۆ یێ ڤاڵە) لبەرچاڤ بگریت، و ب بلندکرنا ئاستێ هوشیاریا خێزانێ و ڕاهێنانێن بەردەوام بۆ نەخۆشان ڕادبن.

ئێك ژ گرنگترین ئەرکێن نۆشدارێ چاڤدێریا تەندروستیا دەستپێکی هوشیارکرنا خێزانێ و هاریکاریکرنا وانە بۆ هندێ کاودان و ڕەوشا نەخۆشێ خۆ لبەرچاڤ بگرن، و لبیرا خۆ بینن، کو چارەسەرکرنا ڤان جورە نەخۆشیان پێدڤی ب گەلەك بێهفرەهیی و خۆراگریێ یە. هەروەسا سەنتەرێ ساخلەمیا چاڤدێر دشێت دویڤداچوونا نەخۆشی و چارەسەریێ بکەت. ئەو ژی پشتی کو نۆشدارێ تایبەتمەند دیتی و چارەسەرییێن پێدڤی ژێ ڕاسپار دین.

ب- تێکچوونێن وەهمی (Delusional Disorders)؛

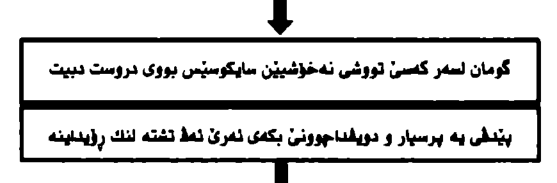
ئەڤ نەخۆشی یە ب هندێ دهێتە نیاسین کو کەسێ نەخۆش تووشی ڕەوشەکا دەروونی یا تێکچوویی دبیت، سەرەرای هەمی بزاڤان و هەبوونا بەلگەیێن لۆژیکی تووشی هزرەك یان چەندهزرێن خەلەت دبیت، و چوو دەلیڤەیەك بۆ گهۆرینا وان نامینیت. و ئەگەر دڤێ نەخۆشیێ دا هەلۆمسە بهێنە دیتن ڕۆلەکێ لاوازتر دگێرن، و ب هزرێن خەلەت ڤە گرێداینە.

نیشانێن ڤێ نەخۆشیێ بەهراپتر ل ژیێ (٣٠ تا ٤٠) سالێ دهێنە دیتن، و کێم جاران دبیتە ئەگەرێ تێکچوونا کەسایەتیا نەخۆشی. نەخۆش دگەل ڤی کاودانێ نەخۆشیێ دا دژیت و ژیانا خۆ دگەل وێ برێڤە دبەت، هەر چەندە هندەك جاران ئەڤ نەخۆشیە گەلەك کارتێکرنەکا خراب لسەر ڕەفتارێن نەخۆشی دکەت، و پەیوەندیێن دگەل کەسێن دەورووبەر تێك ددەت، و پالڤەدەت وان کەسان ئازار بدەت، و زیانێ بگەهینتێ یان ژی هندەك جاران ل دژی وان تاوانێ ئەنجام بدەت، چونکی هەستەکێ بەرزە بەرامبەری وان لنك دروست دبیت، ژبەر هندێ پێدڤیە زویکا و ب ڕێکا دەرمانێن دژی سایکوسێس و لبن سەرپەرشتیا نۆشدارێ تایبەتمەند ل نەخۆشخانێ ئەڤ کارە بهێتە ئەنجام دان، و چارەسەریا نەخۆشی بهێتەکرن.

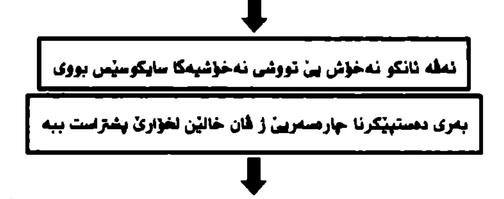
هێلكاریا چارەسەریا نەخۆشیێن سایكوسیس

ئەگەر رەوشا نەخۆشی بدەست ڤان كاودانێن لخوارێ بنالیت،

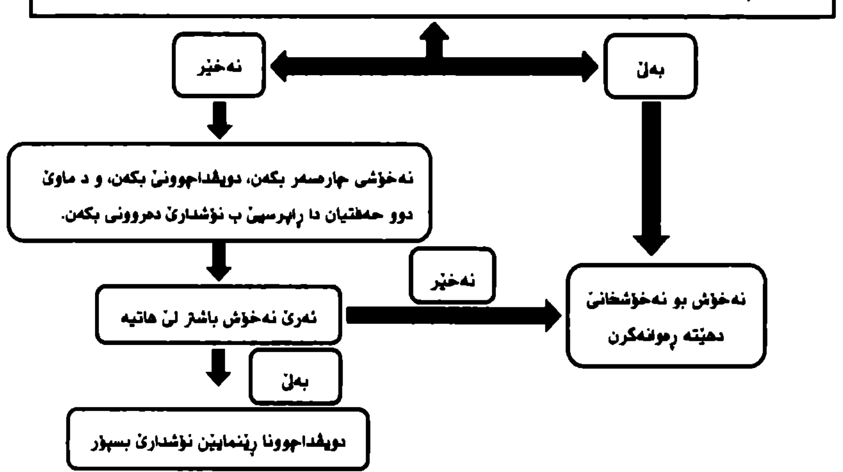
- رەفتارێن سەرسۆرمان. - تێكچوونێن نڤستنێ. - پشتگوه هاڤێتنا كاری و هێلانا وی. - هزروبیرێن سەرسۆرمان.
- گرتی بوون و خەمگینی. - نەخۆشیێن جوراوجورێن لەشی. - ئازراندن. - بێ ب گوومان بیت.



- گهۆرینەك د رەفتارێن نەخۆشی دا لڤێ دوماهیكێ رۆیدایە.
- ئەرێ گوهـ دەنگەكی دبیت یان تشتێن خەیال دبینیت (هەلاوس هەنە).
- وەهم هەنە.
- ئەرێ تیتالێن رۆژانە بێن ئاسایی وەكی نڤستن و خوارن لنك نەخۆشی تێكچووینە یان هاتینە گهۆرین.
- ئەركێن كۆمەلایەتی لنك كەسی تێكچووینە، و ئیدی پویتەی بخۆ نادەت.



- مەترسیا خۆكوشتنێ. - مەترسیا نەخۆشی بو كەسێن دیتر.
- تێكچوونێن بیردانكێ لنك هەنە.
- هەبوونا رابردوویێ بێهووشی (صرع)ێ لنك یان بكارئینانا دەرمانێن بێ هوشكەر یان ڤەخوارنێن سەرخۆشكەر.



دەرمانێن چارەسەرکەر بۆ نەخۆشێن سایکوسێس ژ وان:

- **حەبکێن اولانزابین (زایبرکسا) (٥) میللیگرام / ٢X١ جاران.**
- **حەبکێن هالوبیریدول (سرنیز) (١.٥) و (٥) میللیگرام / ڕۆژێ ٢ تا ٣ جاران.**
- **حەبکێن کلوربرومازین (لارجکتیل) (٥٠ تا ١٠٠) میللیگرام / ڕۆژێ ٢ تا ٣ جاران.**

تێکچوونێن گێولی
Mood Disorders

تێکچوونێن هەرە سەرەکی دئەڤان جورە نەخۆشیاندا خەمگینی یان کەیفخۆشیەکا گەلەك زێدەیە، کو کارتێکرنێ لسەر رەوشا ژیانا تاکی و شیانێن کارکرنێ لنك، و پەیوەندیێن دگەل جڤاکی دا دکەت. و ئەڤ تێکچوونە ب شێوەیەکێ کرداری دابەشی لسەر چەند جورێن لخوارێ دبیت:

١- خەموکی (Depression):

أ- خەموکیا دژوار (Major Depression).

ب- خەموکیا سڤك (Minor Depression).

٢- هەوەس (Mania) و هەوەسا سڤك (Hypo Mania).

٣- نەخۆشیێن گێولی یێن پلە دوو.

١- خەموکی
(Depression)

أ- خەموکیا دژوار (Major Depression):

مروڤ ل ژییێ (١٨ تا ٤٤) سالێێ تووشی ڤی جورێ نەخۆشیێ دبیت، و ژن پتر ژ زەلامان تووش دبنێ، و رێژا تووشبوونێ لنك وان ژن و زەلامێن ژێك هەڤدوو جودا دبن یان ئەو کەسێن بێکار پتر ژ تەخ و چینێن دیتر.

نیشان و دەستنیشانکرنا وێ:

بۆ دەستنیشانکرنا هەبوونا کەسەکێ تووشبووی بڤێ نەخۆشیێ پێدڤی یە ژ (٥) یان پتر ئەڤ نیشانێن لخوارێ بۆ دوو حەفتیان زێدەتر لنك کەسی بهێنە دیتن، و نەخاسمە نیشانێن (ئێکێ و دووێ) پێدڤیە بهێنە دیتن ژ وان:

١- هەستكرن ب خەمگينيێ، و ئەڤ هەستە لدەمێ سپێدێ گەلەك ژ ئێڤاران بهێزترە.

٢- گرنگی نەدان بخۆ، و تام و خۆشيێ ژ كار و چالاكيێن ڕۆژانە وەرناگريت، و نەبوونا هەستێ خۆشيێ ب ژيانێ.

٣- لاوازبوونا حەزا خۆارنێ و كێمبوونا كێشا لەشی لدەڤ هندەك كەسان، لێ لدەڤ هندەك كەسان بەروڤاژيە و حەزا خۆارنێ لنك وان پترە، و كێشا لەشێ وان زێدەتر لێدهێت.

٤- تێكچوونا خەوێ لنك نەخۆشی، كو هندەك زووی ژ خەو هوشيار دبن، و هندەكێن دی پتر دنڤستی نە.

٥- هشك بوونا هزری و ڕەقبوونا لەشی لنك نەخۆشی.

٦- هەستكرن ب مانديبوونێ يان ژ دەست دانا هێزێ.

٧- هەستكرن ببێ بهابوونا تاكی يان هەستكرن ب گۆنەهباريێ.

٨- زەحمەتی دهويربينيێ دا، و نەبوونا شيانێن هزركرنێ، و دانا برياران.

٩- هزرێن دووبارەكری لسەر مرنێ و خۆ كوشتنێ، يان دانانا پلانا خۆ كوشتنێ، يان ب شێوەكێ كرياری هەولدان بۆ خۆ كوشتنێ.

دنەخۆشيا خەموكيا زوهانی دا (Psychotic Depression) وەك ئێك ژ كاودانێن كێم، ژبلی نيشانێن لسەریٚ هاتينە دياركرن هندەك نيشانێن دی ژی دەردكەڤن، وەكی (وەهمان و ب تايبەتی وەهمێ هەستكرن ب گۆنەهباری و هەژاری و نەخۆشيێ، ... هتد)، و هەروەسا هندەك جورێن هەلۆەسا و ب تايبەتی ژی بێن (گوهلێبوونێ) دهێنە ديتن، و هندەك جاران ژی نەخۆش هەست ژ دەست دانا هەستێ ديتنێ (Loss Of Insight) دكەت.

ب- خەموكیا سفك (Minor Depression):

ئەڤ جورێ خەموكیێ ژ بەربەلاڤترین جورایە دنوكەدا، و رێژا تووشبوونێ بەرەف زێدەبوونێ ڤە دچیت، و دناڤبەرا ژییێ (٢٠ تا ٣٠) سالێ مروڤ تووشی وێ دبیت.

نیشان

نیشانێن وێ وەكی نەخۆشیا خەموكیا دژوارن، و بتنێ ئێك جیاوازی وان ژێك جودا دكەت، ئەو ژی هێزا وان نیشانا و ئاستێ كارتێكرنا وانە لسەر رەوشا ژیانا تاكێ نەخۆش، و پەیوەندییێن كومەلایەتی و شیانێن تاكی دكاركرنێ دا، كو تێدا نەخۆش هەست ب خەمگینی و پەشیمانی و بێزارییێ و نەبوونا شیانا لسەر وەرگرتنا خۆشییێ ژ ژیانێ، و لاوازیا هەستا و پویتە پێدانێ لنك، و گرنگی نەدان ب كاروبارێن ژیانا رۆژانە و نەبوونا باوەری بخۆبوونێ و كێمبوونا بهایێ خۆیی لدەف پەیدا دبیت.

دبیت بەردەوام هەستكرن ب خەمگینییێ لنك نەخۆشی پەیدا ببیت، و دبیت هندەك جاران هەڤدەم دگەل گێولەكێ ئاسایی بیت، لێ ئەڤ چەندە نەیا دووم درێژە بتنێ چەند حەفتیان ڤەدكێشیت.

كارڤەدانێن نەخۆشی بۆ ئاریشە و نەخۆشییێ زێدەرۆییێ یا تێدا هەی، و نەخۆش بەردەوام دەڤ ب گازندەیە و لومەهیا خەلكی دكەت، و لدەمێ تووشی شكەستنەكێ یان ئاستەنگەكێ دبیت زەحمەتییێ ددەتە بەرخۆ، و مروڤەكێ ركویە، ساخلەتێن وەكی (واسواس، نیگەرانی، شەپرزەییێ) دكەسایەتی وی دا دهێنە دیتن.

دخەموكیا سڤك دا جورەكێ هەڵچوونا گێولی یا دژوار و نیگەرانی و شەپرزەیی و نەجێگیری یا دەروونی و لەشی دهێنە دیتن، و هەستكرن ب خەونەخۆشیێ لدەستپێكێ تێدا یا بەرچاڤە، و هەروەسا هەستكرن ب خەموكیێ لدەمێ ئێڤاریان دا دگەهێتە بلندترین ئاستێ خۆ، و ژ ئەگەرێ ڤان نیشان و ساخلەتان ژیانا جڤاكی یا كەسێ نەخۆش دكەڤیتە دسنورەكێ دیاركریدا، و پەیوەندیێن كەسی دگەل خەلكێ دیتر نەجێگیرن پتر لسەر ڤێ چەندێ ڕادهێن و تووشی بكارئینانا ماددە و دەرمانێن بێهوشكەر و ڤەخۆارنێن سەرخۆشكەر دبن.

پتریا نەخۆشێن خەموكیا سڤك و سادە بۆ ماوەیەكێ كورت بەردەوام دبیت، و پشتی هینگێ دبیت ئەڤ كەسە تووشی ئەزموونێن تایبەت و نەخۆش و بزەحمەت بێن وەكی (تێكچوونا لایەنێ سوزداریێ، ژ دەست دانا پارە و سەروەت و سامانی، زیانێن مۆرالی یان ژی مرنا كەسەكێ نێزیك) ببیت، و دگەل هندێ ژی هندەك جاران ئەڤ نەخۆشی یە چەند هەیڤان یان چەند سالان ڤەدكێشیت، و ئەڤ چەندە لسەر كەسایەتیا نەخۆشی و تایبەتمەندیێن وی دمینیت.

چارەسەری یا خەموكیێ

چوو گومانەك تێدا نینە ڕێكەك یان شێوازەكێ ئێكگرتی بتنێ بۆ چارەسەركرنا هەمی و نەخۆشیێن دەروونی لگۆرێ نینە، و هەتا كو ل گەلەك نەخۆشی و كاودانێن هاوشێوە ژی بەرسڤێن نەخۆشان ژی وەك ئێك نینن، ژ بەر ڤێ چەندێ پێدڤیە نۆشدار تێكەلیەكێ ژ چەند شێوازان بكاربینیت، و ئەڤ چەندە لسەر ئەزموون و ڕەوشا نەخۆشیێ و بەرسڤێن نەخۆشی دمینیت.

گەلەك ژ نەخۆشێن ڤی بابەتی ل دەرفەی نۆرینگەهان دهێنە چارەسەرکرن، بەلێ پێدڤیە نەخۆش ل نەخۆشخانێ بیت، داکو پشتەڤانی ل وی و کەسێن دی بهێتەکرن، و خەم و ئازارێن وان بهێنە کێمکرن، ب تایبەتی دڤان کاودانێن لخوارێ:

١- هزرکرن دخۆ کوشتنێ دا یان ژی هەولدانێن کریاری بۆ ڤێ چەندێ.

٢- تێکچوونا رەوشا ساخلەمیا گشتی یا نەخۆشی یان دەستبەردان ژ خوارنێ.

٣- ئەگەر رەوشا ژیانا مالباتا نەخۆشی نەیا باش و گۆنجای بیت.

نەڤ شێوازێن لخوارێ بۆ چارەسەکرنا ڤان نەخۆشیان دهێنە بکارئینان

١- شوکا کارەبێ (ECT)، ئەڤ شێوازە بۆ وان نەخۆشێن هزرا خۆ کوشتنێ دکەن یان دەستبەرداری خوارنێ دبن بکار دهێت، و باشترین رێکا چارەسەرکەرە (ب تایبەتی دەمێ نەخۆش دبیتە مەترسی و گەف بۆ سەر ژیانا خۆ یان خەلکێ دیتر، و چوو جورە چارەیەکا دی دگەل دا) نەگۆنجیت.

٢- دەرمانێن دژی خەموکیێ، و ئەڤ دەرمانە گەلەك جورن، و پێدڤیە نۆشدار باش شەهرەزایێ وان هەمی دەرمانان بیت ئەوێن بوو نەخۆشی دنڤێسیت، و بۆ نەخۆشی و مالباتا وی باس ل وان کارتێکرن و زیانێن لاوەکی پێن هەر ئێك ژڤان دەرمانان هەین بکەت، و وان تێبگەهینیت کو چەند دەم دێ پێچیت، هەتا کو کارتێکرنا خۆ یاباش هەبیت. پێدڤیە رێژا خوارنا دەرمانان ب کێمی دەست پێ بکەت، و پاش پویچ پویچە زێدە ببیت، و نەڤەژی ب ژییێ نەخۆشی ڤە گرێدایە.

ئەڤێن لخوارێ ئەو دەرمانن یێن ژ هەمیان پتر بۆ چارەسەرکرنا خەموکیێ دهێنە بکارئینان

- تربنزول: ئارامکەرە بۆ وان جورە تێکچوونان یێ ب مفایە ئەوێن تێدا ڕەوشا نفستنا نەخۆشی خراب دبیت، و تێك دچیت.
- توفرانیل: دوان جورە خەموکیا دا دهێتە بکارئینان، یێن تێدا لاوازیەکا بەرچاڤ دلایەنێ دەروونی و لڤینا نەخۆشی دا دهێتە تێبینیکرن.
- فلوکستین.

٣- چارەسەرکرنا دەروونی: بۆ مەرەما پێشکێشکرنا پشتەڤانیا مۆرالی (مەعنەوەی) یا نەخۆشی، ب ڕێکا دەربرینا هەست و سوزداری و ڕێزگرتن و گرنگیدانێ ب هاریکاریکرنا نەخۆشی بۆ بدەستفەئینانا ڕێزلخۆگرتنێ، و زڤراندنا هەستێ باوەری بخۆبوونێ، و چاندنا تۆڤێ باوەریێ ب چارەبوونێ، و گوتنا لایەنێن ئەرێنی دژیانا وی دا، و دویرکرنا نەخۆشی ژ هزروبیرێن نەرێنی بکار دهێت، و ئەڤێ چارەسەریێ گرنگیەکا باش بۆ نەخۆشێن ژ جورێ خەموکیا دژوار و سڤك یا هەی.

٤- چارەسەرکرنا جڤاکی: دویڤداچوون و لایەنێ جڤاکی وەکی (ئاریشێن خێزانێ، گوشەگێریا جڤاکی، بێکاری، گیروگرفتێن دارایی، ... هتد) بخۆڤە دگریت، کو دبنە ئەگەرێ پەیدابوونا خەموکیێ، هەروەسا ئەڤ شێوازە لدویڤ چەوانیا هاریکاریکرنا نەخۆشی بۆ تێگەهشتنێ دناخ و نەخۆشیا خۆ، و لدویڤ چارەسەریا وێ دچیت، و لدەمێ نەشیانا نەخۆشی بۆ گهۆرینا وان ئەگەرێن جڤاکی پێدڤیە نەخۆش دگەل بگۆنجیت، و لدویڤ ڕێکا وان بچیت.

رێگریکرن و پاراستن ژ خەموکیێ

پتریا ڤەکولەران دوێ باوەریێ دانە بۆ چارەسەرکرنا نەخۆشێن خەموکیا دژوار باشترین رێك ئەوە دەرمانێن دژی خەموکیێ بکاربهێن، کو بۆ ماوێ نێزیکی (شەش هەیڤان) ڤەدکێشیت، و ئەڤەژی بۆ هندێ یە کو رێك لبەر سینگێ دووبارەبوونێ بهێتە گرتن، و گرنگە رێژا بکارئینانا وان پویچ پویچە و دماوێ (١ - ٢) هەیڤان بهێتە کێمکرن، داکو رێك ل پەیدابوونا هندەك نیشانێن پێشڤەچوونێ پێن ڤان دەرمانان بهێتە گرتن.

٢- هەوەس

(Mania)

ئەڤ نەخۆشی یە دناڤبەرا ژییێ (٢٠ هەتا ٢٥) سالێیێ رۆی ددەت، و هندەك جاران یا سڤکە (Hypo Mania) یان ژی یا دژوارە (Mania)، و هندەك جاران تێکەلی نەخۆشیێن وەکی خەموکیێ دبیت، و ناڤێ وێ دبیتە (هەوەسا ب خەموکی) یان ژی تێکچوونێن گێولی یێن دووجەمسەری (Bipolar).

نیشانێن وێ

دڤێ نەخۆشیێ دا هەستێ سوزداریێ یێ سەرەکی هەستکرن ب خۆشحالیێ یە و ئەڤێن لخوارێ ساخلەتێن وێنە:

١- هەبوونا چالاکیێن زێدە و مایتێکرن دکار و ژیانا خەلکێ دیتر، و ئازراندن و دژایەتیکرنا وان.

٢- بلندبوونا گێولی، و بەختەوەریەکا زێدە لدەف نەخۆشی پەیدا دبیت.

٣- وەهما خۆ مەزنکرنێ یان پەیدابوونا ئاستەکێ بلند ژ باوەری بخۆبوون و شانازیکرنێ، و هەبوونا هەلوەسا گوهلێبوونێ کو دەربرینێن پەسنانە نەخۆش وان ب دەنگێن خۆدایی ددەتە زانین.

٤- لەزکرن دهزرکرنێ دا و فرینا هزران، ب جورەکی دێ نەخۆش بلەز ژ بابەتەکی بۆ بابەتەکێ دی دچیت، بێی هەبوونا هندێ کو پەیوەندیەك دناڤبەرا ڤان هەمی بابەتێن هاتینە گەنگەشەکرن دا هەبیت.

٥- ژ دەست دانا هوشیاریێ و لاوازیا ئاستێ کویر بیریێ.

٦- نیشانێن بایولوجی وەکی (نەنڤستن، و زێدەبوونا چالاکیێن جڤاکی و سێکسی) پەیدا دبن.

٧- ئەنجام دانا هندەك ڕەفتارێن بەرەلآیی و کرێت، و ب وێرەکی دەستان دهاڤێژیت بوو کرین و فروتنا تشتی ب بۆهایەکێ کێم بێی چوو ڕێگریەکێ لبەرچاڤ بگریت.

سەبارەت نەخۆشیا مانیا سڤك (Hypo Mania)، کو یا جیاوازە ژ مانیایێ، و ئەڤ جیاوازیە خۆ دهندێرا دبینیت، کو نیشانێن وێ لاوازترن و کارتێکرنا وان لسەر ژیانا جڤاکیا تاکی و جڤاکی کێمترە.

چارەسەرکرنا نەخۆشیا مانیایێ (Mania)

بڤی ڕەنگێ لخۆارێ دهێتەکرن:

١- ب ڕێکا دەرمانان: دەرمانێن دژە سایکوسێس وەکی (سرنیز، لارجکتیل) و هندەك جاران (تکریتول) بکار دهێت.

٢- ب ڕێکا شوکا کارەبێ (ECT): گەلەك کێم بکار دهێت، و بتنێ دگەل نەخۆشێن بزاڤ و لڤینێن وان گەلەك دزێدەبن بکار دهێت، و پێدڤی ب هندێ بیت زویکا بهێتە چارەسەرکرن.

٣- بکارئینانا دەرمانێ (لیثیوم) دگەل (تکریتول یان کلونازابین) دگەل (دیباکین) ئەڤە دگەل وان نەخۆشان دایە یێن درەوشێن دژوار دا دەرباز دبن، و دژی هەر جورە چارەسەریەکێ دراوەستن.

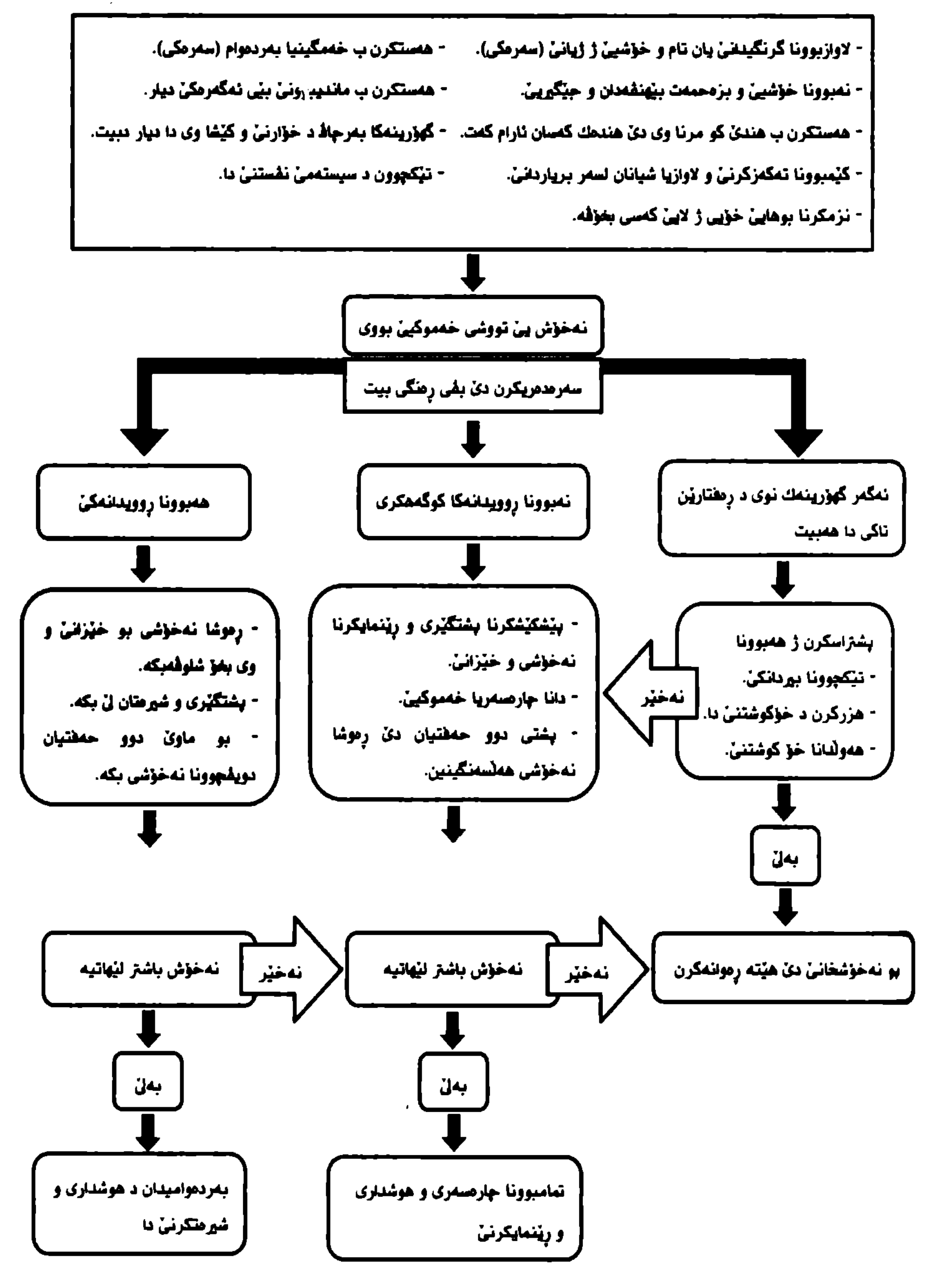
تێبینی: پێدڤیە لێزڤرینەکێ دبەشێ نەخۆشیێن تەنگاڤیێ دبیاڤێ دەروونی دا بکەی، و نەخۆشیا ئازراندی یان توندوو تیژ دووبارە بهێتە خۆاندن.

٣- نەخۆشیێن گێولی یێن لاوەکی (هەوەس یان خەموکی)

ئەڤ نەخۆشیە ژ ئەگەرێ تووشبوون ب نەساخیەکا لەشی ب تایبەتی ئەو لێدانێن ب سەری دکەڤن یان تێکچوونێن کو درژێنەرێن بێی کەناڵ دا ڕۆی ددەن، یان ژی ژ ئەگەرێ تووشبوون ب نەخۆشیێن دەروونی یان ژی بکارئینانا دەرمانێن بێهوش و کحولی سەرهلددەن.

هێلکاریا سەرەدەریکرن و چارەسەریا خەموکیێ

ئەگەر کەسەک بو ماوێ دوو حەفتیا یان پتر، و پێنج ژ ڤان نیشانێن لخوارێ تێدا هاتنە دیتن، و هندەک ژ وان نیشانان سەرەکینە،



دەرمانێن ب مفا بۆ چارەسەرکرنا خەموکیێ (Depression):

- حەبکا امبرامین (توفرانیل) (١٠) و (٢٥) میللیگرام: شەڤێ جارەکێ و هێدی هێدی رێژا وێ پتر لێدهێت (ب کێماتیڤە رۆژێ ٣ جاران).
- حەبکا امتربتلین (تربتزول) (١٠) و (٢٥) میللیگرام: شەڤێ جارەکێ (ب کێماتیڤە رۆژێ ٣ جاران).
- کەبسولێن فلوکستین (بروزاك) (٢٠) میللیگرام: رۆژێ (١ هەتا ٢) جاران.

تێکچوونێن هەڵچوونی (سوزداری)
Emotional Disorders

ئەڤ تێکچوونە ب گرنگ دهێنە هژمارتن، چونکی ژ بەربەلاڤترین نەخۆشیانە ئەوێن نۆشدارێن تایبەت دبوارێ دەروونی دا ڕۆژانە نەخۆشان بڤان تێکچوونان ب مەرەما چارەسەرکرنێ دبینن. ئەڤ نەخۆشیە هژمارەکا تێکچوونانە، کو دبنەرەت دا ئەرکی نە (هەرچەندە هەتا نوکە ئەگەرێن دیارکری بۆ ڕوویدانا وان نەهاتینە دەستنیشانکرن)، و نیشانێن وان یێن دەروونی گرێدایینە ب وان هەڵچوونێن ڕۆژانە بەردەوام ڕۆی ب ڕۆی مروڤان دبن، و بتنێ دتووندی و هێزا خۆدا دگەل ئێك جیاوازن. هەر چەندە کو ئەڤ نیشانە بهێزن بەلێ وان نیشانان بخۆڤە ناگرن ئەوێن دنەخۆشیێن سایکوسێس دا وەکی (وەهم، هەلۆسە، ژ دەستدانا دیتنێ، ... هتد) دهێنە دیتن.

ئەو کەسێن تووشی تێکچوونێن هەڵچوونی و دەماری دبن، تووشی ڕەوشەك هوسا دبن کو ئارامی و بەختەوەری یا وان تێك دچیت، و کارتێکرنێ لسەر کارێن دەروونی و جڤاکی و لەشی و ئاستێ بەرهەمئینانا ئەرکێن ڕۆژانە دکەت، ب جورەکی کو کەسی پاڵددەن سەرەدانا نۆشدارێ بسپۆر دنەخۆشیێن دەروونی دا بکەت. ب مەرەما قۆرتالبوون ژڤان ئێش و ئازاران، و داخۆازا هاریکاری و شیرەتکرنێ ژێ دکەت. و ئەڤ تێکچوونە گەلەك جورن بەلێ لخۆارێ ئەم دێ ئامازێ ب هندەکان دەین:

١- تێکچوونێن نیگەرانییێ:

أ- تێکچوونێن نیگەرانیا گشتی.

ب- تێکچوونێن فوبیاییێ.

ج- بزدیان (پەنیك).

٢- تێکچوونێن واسواسا ب زۆری.

٣- تێکچوونێن گۆنجاندنێ و تووندیا پشتی سترێسێ ژ وان:

أ- هەڵچوونێن دژوار.

ب- تووندیا پشتی سترێسێ.

ج- تێکچوونێن خۆ گۆنجاندنێ.

٤- تێکچوونێن ژ هەڤجودابوونێ (ڤەگۆهێزەر).

٥- تێکچوونێن لەشی و وێنەیی ژ وان:

أ- تێکچوونێن لەشی.

ب- میلانغولیا.

١- تێکچوونێن نیگەرانیێ

(Anxiety Disorders)

ئێکەمین گروپە ژ تێکچوونێن هەلچوونی، و ژ تێکچوونێن (نیگەرانیا گشتی، تێکچوونێن فوبیایێ، تێکچوونێن بزدیانێ) پێك دهێن، کو دێ لخوارێ هێنە شلوڤەکرن:

أ- تێکچوونێن نیگەرانیا گشتی

دناڤ وان کەسێن سەرەدانا نۆرینگەهێن دەروونی دکەن، ب شێوەیەکێ بەربەلاڤ دهێنە دیتن، و سالانە هژمارا وان (٢٥ هەتا ٦٥) هزار کەسان تووش دبنێ. بسپۆرێن دەروونی دوێ باوەریێ دانە هەردوو فاکتەرێن بۆماوەیی و پەروەردەیی ل قۆناغا زاروکینیێ رۆلەکێ دیار دتووشبوونا وان دا دگێرن. ئەڤ تێکچوونە بێی جیاوازیا جورێن کەسایەتیێ تووشی هەمی جورێن مروڤان دبن.

ژ وان فاکتەرێن دبنە ئەگەرێ دروستبوونا وێ:

١- رەوشا دبیتە ئەگەرێ گڤاشتنێن دەروونی، کو دبنە گەف ب سەر ئارامی و بەختەوەریا تاکی.

٢- پەیوەندیێن تاکی یێن تێکچوویی.

٣- ترس ژ شکەستنێ، ژ نەخۆشیێن لەشی، و ژ ژدەستدانا کەسەکێ خۆشتڤی.

نیشان

نیشانێن وێ گەلەك جورن، و دبیت دەروونی یان لەشی یان تێكەلەیەك بیت ژ وان، و گرنگترینێن ڤان نیشانان:

- **نیشانێن دەروونی:** ترس ژ ئایندەی، پێشبینیكرنا مەترسیەكێ بێی هەبوونا چوو بەلگەیەكی، زووی هەلچوون، هەستیاری بەرامبەر دەنگێ قەرەبالغێ، هەستكرن ب بێهن تەنگی و نەجێگیریێ، لاوازیا تەركیزكرنێ.
- **نیشانێن لەشی:** پتریا ئەندامێن لەشێ مروڤی بخۆڤە دگریت، و ژ ئەگەرێ چالاكیا زێدە یا ئامیرێ (سمبثاوي)، و زێدەبوونا شەپرزەیی یا زەڤلەكی پەیدا دبیت، و ژ گرنگترین ڤان نیشانان (هشك بوونا دەڤی، ب زەحمەت داعویران، تێكچوونا عویركی، هەلاڤێتن، هەبوونا غازاتا دعویركی دا، هناڤچوون، بێهن تەنگی و گڤاشتنێن سینگی، بێهن هەلكێشانا كویر و بلەز، ژانێن دلی، گەلەك میزتن، لاوازی و رەقبوونا ئەندامێ سێكسیێ زەلامی، تێكچوونێن خۆین دیتنێ لنك ئافرەتێ، لەرزین و هەستێن نەسروشتی، وەكی لڤلڤینا سەر دەستی و خۆریان، دەنگڤەدان دگوهیدا، سەر گێژی، سەر ئێشان، ئێشانێن جوداییێن زەڤلەكان لنك مروڤی).

یا گرنگە نۆشدارێ دەروونی نیشانێن تێكچوونا نیگەرانیێ ژ نیشانێن دیتر خۆدێ نیگەرانە كو ئێكە ژ نیشانێن وێ جودا بكەت، بۆ نموونە (زێدەبوونا ڤەرێژێن رژێنەرا دەرەقی، تێكچوون د رژێنەرێن سەر گولچیسكان (Suprarenal Gland) دا، هاتنا خۆارێ یا رێژا شەكرێ دخۆینێ دا، نەخۆشیێن خەموكیێ، شیزوفرینیا، خەرفین و خەلەت بكارئینانا ڤەخۆارنێن بێهوشكەر و دەرمانان، ... هتد).

چارەسەری

چارەسەری یا دەروونی ب پلا ئێکێ دهێت، ب رێکا ئارامکرنا نەخۆشی و ئاموژگاری و رێنمایکرنێ بۆ چارەکرنا ئاریشەیێن رۆژانە ب شێوەیەکێ گۆنجای، و دگەل دا ژی بەرچاڤ وەرگرتن و ئەنجام دانا راهێنانێن ئارامیبوونێ و کونترۆلکرنا هەناسەو بێهن هەلکێشانێ، و دبیت لڤێرێ (بۆ قۆناغێن کورت) دەرمانێن دژی نیگەرانیێ یێن وەکی ڤالیوم (Diazepam)، یان لیبریوم (Chlordiazepoxide) ب رێژا (٥) میللیگرامان و رۆژێ (٣) جاران بهێنە بکارئینان، ب مەرجەکی ماددێ بکارئینانا وان ژ دوو حەفتیان دەرباز نەبیت.

ئەگەر نەخۆش پێدڤی ب ماددەیەکێ زێدەتر بیت بۆ چارەسەریێ پێدڤیە بۆ بەردەستێ نۆشدارێ دەروونی بهێتە رەوانەکرن.

ب- تێکچوونێن فوبیایێ (Phobia)

دڤی جورێ تێکچوونێ دا نەخوش بەردەوام ژ تشتەکێ دیار وەك (گیانەوەر، ئاسانسۆر، فرۆکە، جهێن بلند، ... هتد) دترسیت، ژبەر ڤێ چەندێ بەردەوام خۆ ژ ژێدەرێ وێ ترسێ دویر دکەت. نیشانێن وێ هەمان نیشانێن نیگەرانی یا گشتی نە، بتنێ وی دەمی دەردکەڤن دەمێ ئەو کەس رۆی ب رۆی وی ژێدەرێ ترسێ دبیت، یان پێشبینی یا هندێ دکەت دێ ئەڤ چەندە رۆی دەت، ژبەرکو ژی هندەك جاران ب هزرکرن ل وی ژێدەری و تشتی ژێ چێدبیت. بەلێ ل دەمێن دی ئەو کەس خۆدانێ دەروون دروستیەکا تمام و سروشتی یە، و چوو نیشانەك ژ وان جورێن سەری لنك ناهێنە دیتن.

فوبیا چەند جورێن سەرەکینە

١- فوبیا سادە (Simpli Phobia): ترسەکە ژ هندەك تشتێن دیارکری وەك (مێرولە، جهێن بلند، ... هتد) کو پتر زاروك تووش دبنێ، بەلێ دبیت ب بۆرینا دەمی و ژیێ مروڤی بەردەوام دگەل دا بمینیت، و باشترین چارەسەری ژ جورێ رەفتاری (العلاج السلوكي) یە.

٢- فوبیا جڤاکی (Social Phobia): ئەڤ جورێ فوبیایێ وی دەمی تووشی مروڤی دبیت کو لبەر چاڤێ خەلکی بیت، یان بزانیت خەلکێ چاڤدێریێ لێ دکەت، یان دەمێ خەلك تێبینی یان رەخنەیەکێ یان لومەهیا وی دکەن، (هەروەسا پێشکەشکرنا گوتارەکێ یان دناڤ جەژنەکێ دا، ... هتد)، بیت. لڤێرێ ئەڤ کەسە تووشی خۆهدانەکا زێدە و شەرمێ دبیت، و نیشانێن دیێن وەکی نیگەرانی یا گشتی لنك دهێنە دیتن. پتر بۆ سنێلە و مروڤێن مەزن دروست دبیت، و شێوازێ هەرە کارتێکەر چارەسەریا زانینێ (العلاج معرفي) یە.

٣- فوبیا گۆرەپانی یان فوبیا جهێن ڤاڵە و ڤەکری (Agora Phobia):
وی دەمی تووشی کەسەکی دبیت دەمێ ئەو ژ ماڵبات و کەس و کار و جهێ ئاکنجیبوونا خۆ دویر دکەڤیت یان ژی دکەڤیتە دجهەکێ قەرەبالغ دا، و بزەحمەت بشێت ژ وی جهی، وەکی (شەمەندەفر، خانیێ دانعەمران، ... هتد) دەربکەڤیت، و تێدا ئەڤ کەسە هەست پێدکەت کو هەوارهاتنا دەستپێکی زۆی ناگەهیتێ. ئەڤ نەخۆشی یە پتر تووشی مروڤێن پێگەهشتی و مەزن دبیت، و پتر دناڤ ئافرەتان دا دهێتە دیتن. بۆڤی جورێ فوبیایێ چارەسەریا ڕەفتاری (العلاج السلوکي) باشترینە.

هندەك جاران پاڵدەرێن هەین نەچار دكەن بكارەكێ نەژهەژی و نەگۆنجای دگەل ناخێ وی پێ ڕابیت یان وی كاری ڕەت بكەت. بۆ نموونە توندووتیژی كرن بەرامبەری زاروكان یان گوتنا ئاخفتنێن كوفریێ لبەر چاڤێن خەلكی. ئەڤ چەندە هەمی دناڤ دەروونێ وی دا جورەكێ بەرگریێ دروست دكەت، و ئەڤ ململانێ و كێشەكێشی یە دناڤبەرا پاڵدەرێن وی و هەوڵدان بۆ بەرهنگاری یا وان گڤاشتنەكا دەروونی یا بهێز بۆ سەر نەخۆشی دروست دكەن.

تشتەكێ دی یێ ب ناڤێ كریارێن بخۆرتی (Compulsive Rituals) هەی، كو بریتینە ژ وان كارێن بخۆرتی پێ ڕادبیت بێی هندێ كو مفایەك هەبیت، یان چوو هێجەتەك بۆ ئەنجام دانا وان لگۆرێ بیت، بەلێ نەئارامی لدەڤ كەسی پەیدا دبیت هەتا كو وان كاران ئەنجام نەدەت، وەك نموونە (شویشتنا دەستان ب دەهان جاران و بەردەوام یان هژمارتنا لسەر ئێك و چەند جاران یا هندەك تشتان). ئەڤ ڕەفتارە پشتی هاتنا هندەك هزرێن زاڵ وەكی (گومان دپاقژیا تشتەكی دا یان پشتراست نەبوون ژ دروستیێ یان هژمارتنا چەند تشتان) ڕۆی ددەت.

ئەڤ هزرێن زاڵ و كریارێن بخۆرتی دبنە ئەگەرێ پاشئێخستنا كەسی ژ كاری، و كارتێكرنێ لسەر بدوماهیك ئینانا ئەركێن وی دكەت. هەروەسا ژی دبنە ئەگەرێ دروستبوونا هندەك نیشانێن لاوەكی یێن وەكی (نیگەرانی، خەموكیێ) لنك.

پتریا وان كەسێن تووشی ڤان نەخۆشیان دبن (نێزیكی ئێك لسەر سێ) ئەون یێن كەسایەتیا وان ژ جورێ واسواسا بخۆرتی (Obssesive Compulsive Personality) یە، و ئەڤ جورە كەسایەتیە ب (شێوەیەكێ

گەلەك هویر و نموونەیی و هشك پاپەندی ڕەوشت و تیتاڵ و بۆهایان دبن، و حەز ژ هویرکاریا و دووبارە پشتڕاستکرنێ ژ هەر تشتەکی) دکەن.

ئەڤ تێکچوونە بۆ فاکتەرێن بۆماوەیی یان تێکچوونێن ئەندامی دمێشکی دا یان ژی بۆ جورێ پەروەردەکرنێ و ئەزموونێن زاروکینێ دزڤرن، ئەگەر دمیك ژ وان کەسان بیت یێن بخۆ کەسایەتیەك واسواسی هەی پتریا ڤی جورێ تێکچوونێ پشتی تووشبوون ب گڤاشتنەك دژوار یا دەروونی دروست دبیت.

چارەسەریا ڤی جورێ تێکچوونێ ب ڕێکا چارەسەریا پشتەڤانیکرنێ (Supportive Psychotherapy) دهێتە ئەنجامگرتن، کو تێدا کەسێ تووشبووی یێ کو ژ سزا و ڕوویدانێن نەخۆشیێن دەروونی دترسیت دهێتە ئارامکرن، و دهێتە پشتڕاستکرن کو ئەو بەرسڤا هندەك پاڵدەرێن نەژهەژی یێن وەکی (توونـدووتیژیێ و ئازار و ئەشکەنجەدانێ) نادەت.

پێدڤیە ڕەوشا نەخۆشی بۆ بهێتە ڕونکرن، و دگەل ماڵباتێ ژی بهێتە گەنگەشەکرن، داکو هاریکاری و پشکداریێ دگەل دا بکەن، و ڕەفتارێن وی یێن ب خۆرتی دووبارە نەبن، و ئەڤ پروسێسە پێدڤیە لژێر سەرپەرشتی و ڕێنماییێن نۆشدارێ چارەسەرکەر بهێتە ئەنجام دان.

هندەك جاران چارەسەریا ڕەفتاری دهێتە بکارئینان، و هەروەسا دەرمانان ژی ڕۆلێ خۆ یێ هەی دچارەسەرکرنێ دا، لدەمێ هندەك ژ دەرمانێن وەکی دژی نیگەرانی و خەموکیێ و ب تایبەتی کلومبرامین (انفرانیل) دهێتە بکارئینان.

٣- تێکچوونێن خۆگونجاندنێ و کارڤەدانێن پشتی سترێسێ

(Reaction To Severe Stress & Adjustment Disorders)

بریتیە ژ وان هەڵچوونێن ژ ئەگەرێ ڕۆی ب ڕۆی بوونا کەسی دبن ژ کارتێکرنا پەستانێن دەروونی (Stress) دروست دبن، و دشێین بڤی ڕەنگی پولین بکەین:

أ- هەڵچوونێن دژوار

(Acute Stress Reaction)

پتریا جاران ب شێوەکێ ڕاستەوخۆ پشتی کەفتنە بەر سترێسەکا دژوار (دماوێ هەیڤا ئیکێ) دا بۆ ماوەیەکێ بەردەوام تووشی کەسەکی دبیت، کو ژ هەیڤەکێ کێمترە. جورێ ڤێ هەڵچوونێ لسەر جورێ سترێسێ دمینیت. ئەگەر سترێس خۆدان ناڤەرۆکەك ب ترس و مەترسیدار بیت هەڵچوونا ب ڕەنگێ نیگەرانی یا دەروونی بخۆڤە دگریت. و ئەگەر پەستان ژ ئەگەرێ ژ دەست دانا کەسەکێ خۆشتڤی و نێزیك یان تشتەکێ بها گران ژ نیشکەکێ ڤە وەك (لدەمێ ڕۆیدانێن هاتن و چوونێ یان سوتنێ) بیت، هەڵچوون ڕەنگێ خەموکیێ بخۆڤە دگریت. و هندەك جاران ئەگەر پەستان ب هەردوو جورێن مەترسیێ و ژ دەستدانێ بیت، هەڵچوون ب شێوازێ نیگەرانی و خەموکیێ دبیت.

کەسێ نەخۆش تووشی (کێم نڤستنێ، لاوازیا تەرکیزکرنێ، هەستکرن ب گێژاتی و بێهن تەنگی و لەرزینێ و دگەل دا ژی نیشانێن وەکی (نیگەرانی و خەموکیێ) دبیت.

چارەسەری ب رێکا کێمکرنا هەڵچوونا سوزدارییێ و هاندانا نەخۆشی دهێتەکرن، داکو تێدا بهێتە پاڵدان لدۆر ڕوویدانان باخڤیت، و ئەو هەستا هەی دەربڕیت. هەروەسا گرنگە هندەك پرسیار ئاراستەی نەخۆشی بهێنەکرن، داکو هویرکارییێن ڕوویدانێ بینیتە بیرا خۆ، و ئەنجامێن وێ یێن نەرێنی بگەهن. یا باش ئەوە بۆ ماوێ چەندین ڕۆژان هندەك دەرمانێن دژی نیگەرانییێ ژ لایێ نۆشدارێ دەروونی ڤە پێشکێشی نەخۆشی بهێنەکرن.

ب- تێکچوونا سترێسا پشتی هەلۆیستێن دژوار

(PTSD)

بریتیە ژ هەلچوونەکا دژوار کو پشتی ڕوویدانەکا مەترسیدار ب شەش هەیڤان دیار دبیت، و هندەك جاران ماوەیەکێ دویر پشتی ڕوویدانێ دەردکەڤیت، و ب گشتی ماوەیەك دویر و درێژ ڤەدکێشیت، و هندەك جاران ڕاستەخۆ پشتی هەلچوونا دژوار پەیدا دبیت، و دبیتە بەردەوامیا وێ ئێکێ.

دبیت ئەڤ نەخۆشیە تووشی هەر کەسەك ژ وان کەسان یێن دناڤ ڕوویدانێ دا و بچاڤ دیتی ببیت، یان ژی ئەو کەسێن تووشی کاودانەکێ دژوارێ نەئاسایی وەك (بیڤەلەرز، سوتن، بۆمبەبارانکرن، دەستدرێژیکرن، ... هتد) بووی، و ڤێ ڕوویدانێ هەست ب مەترسیێ لسەر ژیانا خۆ یان زیان گەهشتن ب لەشێ خۆ کربیت، و ب تایبەتی ئەگەر ئەڤ ڕوویدانە یا نەچاڤەرێکری بیت. ئەو کەسێن پتر لبن گەفێن تووشبوون بڤێ نەخۆشیێ بریتینە ژ (زاروك و دانعەمران، و ئەو کەسێن ژ تێکچوون و ئاریشەیێن دیێن دەروونی دنالن).

گرنگترین نیشانێن وێ

(بەردەوام نیگەرانە، زووی هەلچوون، ئاستەنگێن نڤستنێ، کێمیا تەرکیزکرنێ، هندەك نەوبەیێن ترسێ یان شەرمنگیزیێ، خەمساری و پشت گوهـ هاڤێتن، و خۆ دویرکرنا نەخۆشیێ ژ هەرتشتەکێ کو بیرێ ل ڕوویدانێ یان نیشانەکا وێ) بینیت. هاتنا نەوبەیێن بیرهاتنا ڕوویدانێ کو تێکەل دگەل هەلچوونێن دژوارێن وەکی (ئەوێن لدەمێ خۆدێ ڕوویدانێ هەین، و بەردەوام دهزرا وێنەیێن ڕوویدانێ دا، و تووشبوون ب خەونێن بەردەوامێن ترسناك دگەل نەبوونا حەز و ئارەزوویێ بۆ چالاکیان) دبیت. هەروەسا گهۆڕینێن بەرچاڤ دکەسایەتیا نەخۆشی دا ڕۆی ددەن.

چارەسەرکرنا وێ وەکی چارەسەرکرنا ڕەوشا هەڵچوونا دژوارە، و دگەل دا ژی پێدڤیە ب هوشیاری و تەرکیز و هویرتر ئەڤ چەندە بهێتە ئەنجام دان، و ب شێوەکێ گشتی پشتی چەند هەیڤان ژ دەستپێکێ نامینیت، و دهندەك بارودوخێن کێم دا بۆ چەند سالأن ڤەدکێشیت.

ج-تێکچوونێن خۆگۆنجاندنیّ

(Adjucment Disorder)

بریتیه ژ هندەك جورێن هەلّچوونێن دەروونی، کو ژ ئەگەرێ نەشیانا تاکەکەسی نە دخۆ گۆنجاندنیّ دا دگەل هندەك ژ وان گهۆرینێن مەزن یێن دژیان و ژینگەها تایبەت دا وەکی (جودابوون ژ هەڤژینییّ، دویرئێخستن ژ کاری، ڤەگوهاستن ژ قۆناغا ئامادەیی بۆ زانینگەهێ، ژ دەستدانا کەسەکێ خۆشتڤی، ... هتد) دروست دبیت.

نیشانێن وێ وەکی نیشانێن هەلّچوونا دژوارن، بتنێ ئەو نەبیت هێدی هێدی دروست دبن، و ماوەیەکێ درێژ بەردەوام دبیت. بۆ چارەسەرکرنێ پێدڤی ب هندێ هەیە ئاستێ نیگەرانییّ لنك نەخۆشی بهێتە خوارێ، و ئەڤ چەندە ژی ب رێکا پالّدانا نەخۆشیە، کو هەست و سوزێن خۆ دەرببریت و پشتەڤانی لێ بهێتەکرن، کو خۆ ژ هزرێن گرێدای ب روویدانێ ڤە قۆرتالّ بکەت، و هاریکاری یا وی بهێتەکرن، و چارەسەرییێن جودا جودا لبەرچاڤ بهێنە گرتن، و یا ژ هەمیان گۆنجایتر بۆ رەوشا خۆ بهەلّبژێرت. دگەل ڤێ چەندێ ژی یا پێدڤیە دەرمانێن دژی نیگەرانییّ بۆ ماوەیەکێ کورت دگەل دا بهێنە بکارئینان.

٤- تێکچوونێن ژهەڤجودابوونێ (ڤەگۆهێزەر)

(Dissociative (Conversion) Disorder)

پێشتر دگوتنه ڤێ تێکچوونێ (هستیریا)، کو تێدا بابەتێ نیگەرانییێ ڕەنگێ خۆ بۆ ڕەنگەکێ لەشی دگهۆریت، یا کو چوو بنەمایەکێ لەشی نە، و خۆ نیشان ددەت، و ژ وان نیشانێن ڤێ تێکچوونێ ئاشکرا دکەن، ئەڤێن لخۆرایێ نە:

أ- نیشانێن وێ دگەل نیشانێن نەخۆشییێن لەشی ناگۆنجن.

ب- نەخۆش گوهنادەتە نیشانێن لەشی.

ت- دەردکەڤیت نەخۆش دەستکەفتێ ئێکێ (Primary Gain) بدەست خۆڤە بینیت قۆرتالبوونە ژ خۆدێ نیگەرانییێ. و پشتی هینگێ دەستکەفتێ دووێ (Secondary Gain) ئانکو ڕاکێشانا هوشیاری یا خەلکێ دیترە لسەر ئاریشا خۆ.

ژ نیشانێن لەشی یێن ئاشکرا: نیشانێن لڤینێ وەکی (ڤالنجا هەردوو دەستا، لەرزین و ڕوویدانا لڤینێن نەخۆیست).

ژ نیشانێن هەستەوەری: (بێدەنگبوون، کورەبوون، لال بوون، ژ دەستدانا هەستکرنێ یان زێدەبوونا وێ).

ژ نیشانێن دەروونی یێن ئاشکرا: بریتینە ژ جودابوونێ وەکی (ژ دەستدانا بیردانکێ، شاشبوون و ژبیرکرن).

ئەڤ تێکچوون و نیشانە بۆ هەبوون و پەیدابوونا ململانێیا دناڤ دەروونێ تاکی دا دزڤریت، کو دبیتە ئەگەرێ هندێ ئەڤ نیگەرانیە ب شێوەکێ نەهەستی و نەخۆیست خۆ ڤەدگۆهێزیتە شێوازێ نیشانێن لەشی و دەروونی.

لدەمێ دەستنیشانکرن و فەدیتنا وێ پێدڤیە لدویڤ فاکتەرێن ئازرێنەر ئەوێن دبنەرەت دا جڤاکی بگەرین، و پشتراست ببین کو چوو ئەگەرەکێ لەشی لپشت نینە، و پشتی هینگێ دهندێ بگەهین کو ئەگەرێن دەروونی دبنە ئەگەرێ رووبدانێ، هەروەسا لدەمێ ڤێ تێکچوونێ دەستکەفتێن ئێکێ و دووێ لنك نەخۆشی بدەستڤە دهێن.

چارەسەرکرنا دەروونی دبیت دێ بڤی رەنگی بیت، کو ب رێکا ئاخفتنا دگەل نەخۆشی و ل جهەك بتنێ هانبدەین کو لدۆر نەخۆشیا خۆ باخڤیت و هاریکاری بهێتەکرن، و شێوازێ هەرەباش بۆ چارەسەرکرنا ڤێ نەخۆشیێ ئەوە نەخۆش بخۆ بهەلبژێریت. و ئەو بهێتە پشتراستکرن کو چوو نەخۆشیەك لەشی نینە. و دبیت ژی هندەك جاران دەرمانێن دژی نیگەرانیێ ژی بۆ ماوەیەکێ کورت بهێنە بکارئینان.

٥- تێکچوونێن لەشی و وێنەیی

(Somatoform Disorders)

هاتیە ناڤکرن بناڤێ تێکچوونا لەشی یان وەك نەخۆشیێن ئەندامی دهێتە نیاسین، و نەخۆش تێدا گەلەك بەردەوام گازندا ژ نەخۆشیێن لەشی دکەت. (کو لدەمەکی چوو بنەما یان بەلگەیەك بۆ ڤێ نەخۆشیا لەشی) لنك ناهێتە دیتن. هەروەسا داخوازێ دکەت پشکنینێن لەشی و تاقیگەهی بۆ بهێنەکرن، سەرەرای هندێ کو ئەنجامێن وان پشکنینان دنۆرمالێ ژی بن، و نۆشدار نەخۆشی ژ نەبوونا نەخۆشیەکا لەشی پشتراست بکەت. ئەڤ ڕەوشە ماوەیەکێ دویر و درێژ و چەند سالان ڤەدکێشیت، و کارتێکرنێ لسەر ئاستێ کاری و بەرهەمێ نەخۆشی دکەت، و ئەڤ تێکچوونە ئەڤێن لخوارێ نە:

أ- تێکچوونێن ب لەشی ڤە

(Somatization Disorders)

گرنگترین ساخلەتێن وێ بریتینە ژ گازندەیێن نەخۆشی ب هەبوونا نیشانێن لەشی یێن هژماری و بەردەوام، و ئەڤ چەندە گەلەك جاران ژ ماوەیەکی بۆ ماوەیەکێ دی دهێنە گهۆرین، کو ماوێ چەندین سالان بەردەوام دبیت. و نەخۆش سەرەدانا گەلەك نۆشدار و تایبەتمەندا دکەت، و گەلەك جورێن پشکنینێن لەشی ئەنجام ددەت، و چوو ژ وان پشکنینان تشتەکی لنك نیشان نادەن. و دبیت نەخۆش خۆ تووشی نشتەگەریێ ژی بکەت. سەرەرای هندێ کو ژ لایێ نۆشداران ڤە دهێتە ڕەتکرن، بەلێ ئەو بەردەوام گازندەیان ژ هەبوونا نەخۆشیێ دکەت، و لسەر گوتنێن خۆ یێ ڕژدە.

دیارترین گازندەیێن نەخۆشی یێن لەشی بریتینە ژ

- لایەنێ گرێدای ب هەرسکرنێ ڤە وەکی (ژانێن دزکی دا، هەلآڤێتن، ڤەرەشیان، عێلنجی، ... هتد).
- لایەنێ گرێدای ب پیستی ڤە وەکی (خۆرهان، سۆتن، رێنجیبوون، گلیزانڤەکرن).
- نیشانێن گرێدای ب لایەنێ سێکسی ڤە و خۆین دیتنێ لنك (ڕەگەزێ مێ).

ئەڤ گازندەکرنە ل ژییەکێ زووی دەست پێدکەن، و دگەل دا ژی نیگەرانی و پەریشانی و خەمگینی یا هەی، و ژن پتری زەلآمان تووش دبنێ.

چارەسەری

پێدڤیە زێدەروویی دئەنجام دانا پشکنین یان بکارئینانا دەرمانێن جوراوجورێن زێدە و نەپێدڤی نەهێتەکرن، داکو رێگری ژ زیانێن وان یێن بەرەلایی بهێتەگرتن، و پێدڤیە لدویڤ شیانان بۆڤان جورە پشکنینان گەلەك گوهداریا داخۆازیێن نەخۆشی نەهێتەکرن، بەلکو تەکەز لسەر چارەسەرکرنا دەروونی بهێتەکرن، و نەخۆش بهێتە پشتراستکرن و ئارامکرن.

ب- ميلانغوليا

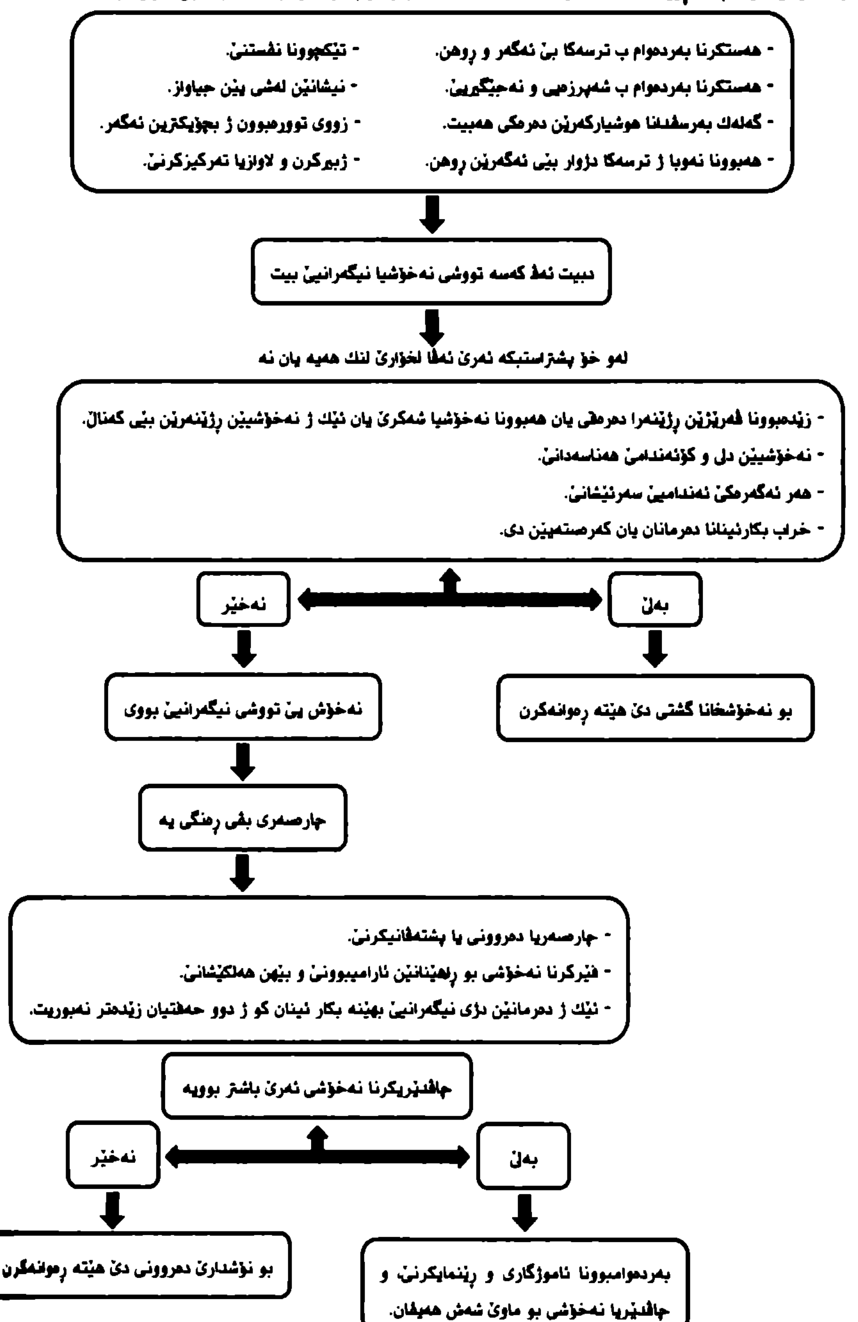
(Hypochondriasis)

دڤى كاودانى دا نەخۆش گازندا ژ هندێ دكەت ڕەنگە تووشى نەخۆشيەكا كوژەك ببيت، و لسەر ڤێ چەندێ هەمى جورێن شروڤەكرنا پێشكەش دكەت، داكو نيشان بدەت ئەو يێ تووشى ڤێ نەخۆشيێ وەك نموونە (پەنجەشێرێ) بووى، و ئەڤە لدەمەكى يە نۆشدارێن بسپۆر ڤێ چەندێ ڕەتدكەن. نيشانێن ڤێ نەخۆشيێ وەكى يا بەرى نوكەيە بتنێ ئەو نەبيت نەخۆش بتنێ گازندا ژ ژان و نيشانەكێ يان چەندەكێن كێم دكەت.

پێدڤيە كەس و كارێن نەخۆشى پشتراست بن كو پێدڤى ب ئەنجام دانا پشكنينێن بێ مفا و بێ بنەما ناكەت، و پێدڤى ناكەت نەخۆش دەرمانان بكاربينيت. گرنگە نەخۆش بەردەوام بهێتە ئارامكرن و نەخۆشى و ڕەوشا تێدا بهێتە ڕونكرن و ڕەتكرن. هەروەسا بهێتە گوتن چارەسەركرنا ڤان جورە نەخۆشان گەلەك يا بسانەهى و سڤك نينە، بەلكو چارەسەرى زويكا سەرناگريت و ڤەدكێشيت.

هێلکاریا چارسەرکرنا نەخۆشیا نیگەرانییێ

ئەگەر نەخۆشی ماوێ چەند ڕۆژەکان دەمێڤەکێ دا یان گەلەك هەیڤان بەردەوام گلزندا ژ ئێك ڤان نیشانێن لخوارێ بکەت،



١- نيشانێن لەشی: (سەرئێشان، گێشبوون، دەڤ هشکبوون، بزەحمەت کەفتنا داعویرانێ، ژانێن بەردەوام دزکی دا، هناڤچوون، هەستکرن ب خەندقین و بێهنتەنگیێ، ئێشانێن گشتی یێن لەشی، ژانێن زەڤلەکان، لەرزینا دەستان، تێکچوونا خۆلا هەیڤانە، ... هتد).

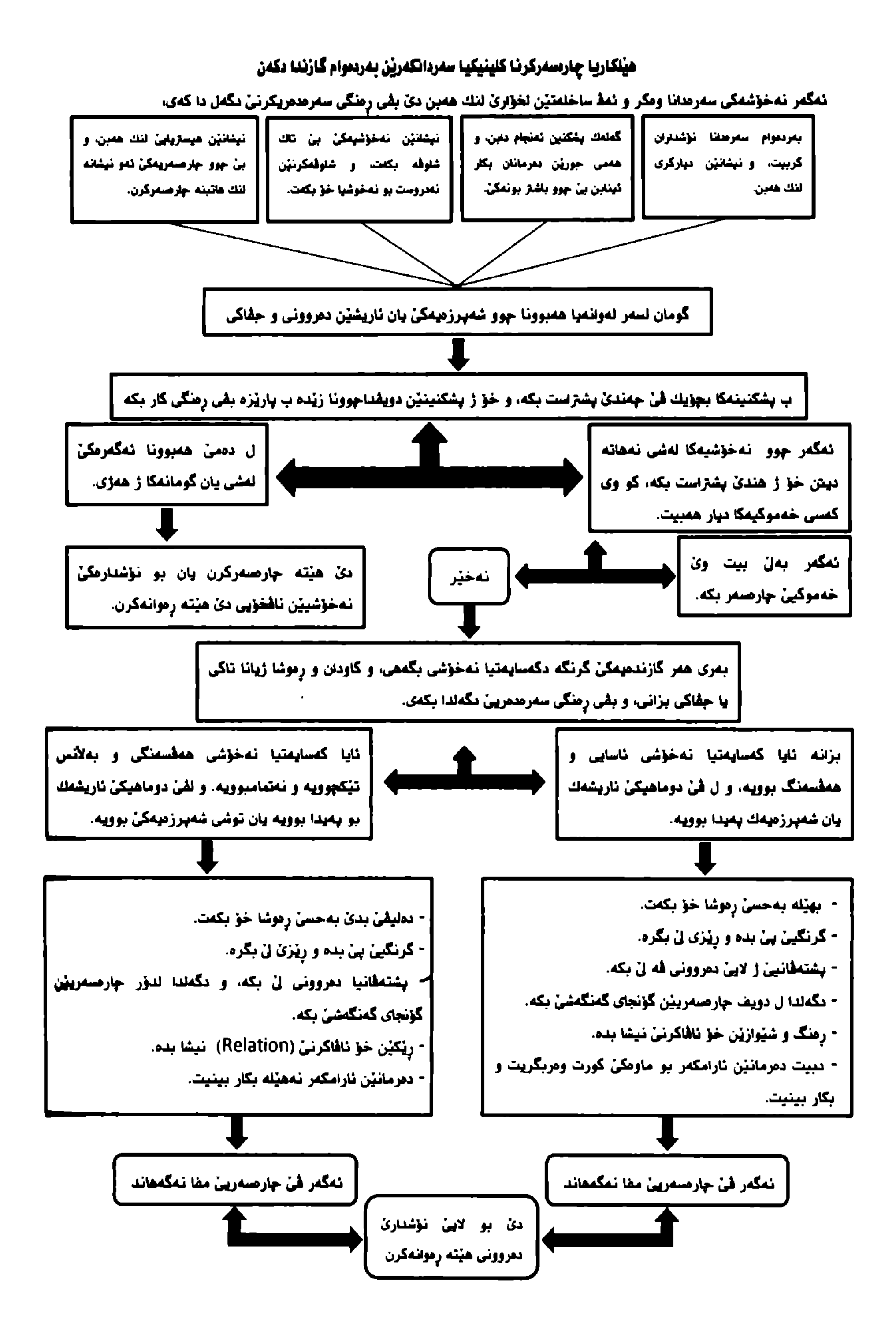
٢- چارەسەریا پشتەڤانیکرنێ: (گوهدانا گازندەیێن نەخۆشی، پشکنینەکا باش، ئارام و تەناکرن و پشتەڤانیکرن، ڕاوێژکاری).

٣- ڕاهێنانێن ئارامیبوونێ (Relaxation): (بێهن هەلکێشانا کویر، ڕەفکرن و نەرمکرنا زەڤلەکان لدویف ئێك، کویر هزرکرن).

٤- ئەو دەرمانێن بەربەلاڤ یێن بۆ چارەسەرکرنا نیگەرانیێ بکاردهێن:

أ- دایازیبام (فالیوم)|(٢ - ٥ میللیگرام) ڕۆژێ (٣) جاران|ب لایەنێ کێمڤە (٣٠) میللیگرام ڕۆژێ.

ب- کلوردایزیبۆکساید (لیبریوم)| (٥ - ١٠ میللیگرام) ڕۆژێ (٣) جاران| ب لایەنێ کێمڤە (٤٠) میللیگرام ڕۆژێ.



هێلکاریا چارسەرکرنا کلینیکیا سەرداکەرێن بەردەوام گازندا دکەن
ئەگەر نەخۆشەکی سەرەدانا وەکر و ئەڤ ساخلەتێن لخوارێ لنک هەبن دێ بڤی ڕەنگی سەرەدەریکرنێ دگەل دا کەی،
بەردەوام سەرەدانا نۆژداران کربیت، و نیشانێن دیارکری لنک هەبن.
گەلەک پشکنین ئەنجام دابن، و هەمی جورێن دەرمانان بکار ئینابن بێ چوو باشتر بونەکێ.
نیشانێن نەخۆشیەکێ بێ تاک شلوڤە بکەت، و شلوڤەکرنێن نەدروست بو نەخوشیا خۆ بکەت.
نیشانێن هیستریایێ لنک هەبن، و بێ چوو چارسەریەکێ ئەو نیشانە لنک هاتبنە چارسەرکرن.
گومان لسەر لەوانەیا هەبوونا چوو شەپرزەیەکێ یان ئاریشێن دەروونی و جڤاکی
ب پشکنینەکا بجۆرێک ڤێ چەندێ پشتراست بکە، و خۆ ژ پشکنینێن دوێڤداچوونا زێدە ب پارێزە بڤی ڕەنگی کار بکە
ئەگەر چوو نەخۆشیەکا لەشی نەهاتە دیتن خۆ ژ هندێ پشتراست بکە، کو وی کەسی خەموکیەکا دیار هەبیت.
ل دەمێ هەبوونا ئەگەرەکێ لەشی یان گومانەکا ژ هەژی.
ئەگەر بەلێ بیت وێ خەموکیێ چارسەر بکە.
نەخێر
دێ هێتە چارسەرکرن یان بو نۆژدارەکێ نەخۆشیێن ناڤخۆیی دێ هێتە ڕەوانەکرن.
بەری هەر گازندەیەکێ گرنگە دکەسایەتیا نەخۆشی بگەهی، و کاودان و ڕەوشا ژیانا تاکی یا جڤاکی بزانی، و بڤی ڕەنگی سەرەدەریێ دگەلدا بکەی.
بزانە ئایا کەسایەتیا نەخۆشی ئاسایی و هەڤسەنگ بوویە، و ل ڤێ دوماهیکێ ئاریشەک یان شەپرزەیەک پەیدا بوویە.
ئایا کەسایەتیا نەخۆشی هەڤسەنگی و بەلانس تێکچوویە و نەتمامبوویە. و لڤێ دوماهیکێ ئاریشەک بو پەیدا بوویە یان توشی شەپرزەیەکێ بوویە.
- بهێلە بەحسێ ڕەوشا خۆ بکەت.
- گرنگیێ پێ بدە و ڕێزێ لێ بگرە.
- پشتەڤانییێ ژ لایێ دەروونی ڤە لێ بکە.
- دگەلدا ل دویف چارسەریێن گۆنجای گەنگەشێ بکە.
- ڕەنگ و شێوازێن خۆ ئاڤاکرنێ نیشا بدە.
- دبیت دەرمانێن ئارامکەر بو ماوەکێ کورت وەربگریت و بکار بینیت.
- دەلیڤێ بدێ بەحسێ ڕەوشا خۆ بکەت.
- گرنگیێ پێ بدە و ڕێزێ لێ بگرە.
- پشتەڤانیا دەروونی لێ بکە، و دگەلدا لدۆر چارسەریێن گۆنجای گەنگەشێ بکە.
- ڕێکێن خۆ ئاڤاکرنێ (Relation) نیشا بدە.
- دەرمانێن ئارامکەر نەهێلە بکار بینیت.
ئەگەر ڤێ چارسەریێ مفا نەگەهاند
ئەگەر ڤێ چارسەریێ مفا نەگەهاند
دێ بو لایێ نۆژدارێ دەروونی هێتە ڕەوانەکرن

تێکچوونێن دەروونی یێن تایبەت لنك ئافرەتان
(Psychiatry Of Women)

ژبەر تایبەتمەندی و ساخلەتێن لەشی و بایولۆژیکی و دەروونییێن ئافرەتێ، وەکو خێزان و ژنا مالێ پێشکێش دکەت، و ڕابوون ب ڕۆلێ سەخبێریکرن و چاڤدیریا خێزانێ و زاروکان، و ئەو چەندا ل دەمێ دووگیانیی و زاروکبوونێ، و پشتی هینگێ چاڤدێری و مەزنکرنا زاروکی دبنە فاکتەرەك بۆ جیاوازیکرنێ ژ زەلامی، لەوما ئەگەر لاوازی و تێکچوونەکا دەروونی یان مێشکی دئەرك و کارێ ژنێ دا پەیدا ببیت، دێ کارتێکرنەکا ڕاستەوخۆ دڕۆلێ وێ دا وەك ئافرەت کەت، و دبیت ئەڤ چەندە ببیتە ئەگەرێ هندەك لایەنێن نەرێنی، و کارتێکرنێ لسەر هەمی ئەندامێن خێزانێ بکەت، لخوارێ دێ بکورتی ئاماژە ب وان تێکچوونێن ڕەنگە تووشی ئافرەتێ ببن نیشان دەین:

١- تێکچوونێن دەروونی یێن تایبەت ب خوولا هەیڤانە ڤە

أ- خوین ژبەرچوون:

ئەگەر ئافرەت ژ ڕوویێ دەروونی ڤە بۆ خوولا هەیڤانە یا ئامادە نەبیت، و بڤی ڕەنگی دەست پێ بکەت، دبیت جورێن ترس و نیگەرانی و شەپرزەیێ لدەڤ پەیدا ببن. ڕەنگە خوین دیتن گهۆرینێن وەك (زووی دەستپێکرن، یان درەنگ هاتن یان دووبارەبوون یان ڕاوەستیان یان زووربوون یان کێمبوون) تێدا ڕۆی بدەت، و دگەل ڤێ چەندێ ژی بەری هینگێ یان دگەل دا هندەك نیشانێن نەخۆشییێن ژ لایێ دەروونی یان لەشی، وەکی (خەموکیێ یان شەپرزەیی و زووی هەلچوونێ) دگەل دا بهێن، و هەروەسا هندەك ئێش و ئازارێن لەشی وەکی (سەر ئێشان، و ئازراندنێن زەڤلەکان و

ئێشانێن گشتی دزەڤڵەکێن و دەست و باسکا) دا پەیدا ببن، و نافێ ڤێ ڕەوشێ (شەپرزەیا بەری خۆین دیتنێ (Premenstrual Tension) یە. هەروەسان ڕاوەستیانا ب ئێکجاریا خۆین دیتنێ (Amenorrhea) ژ وان تشتانە گەلەك جاران ڕۆی ددەت. ئەڤ چەندە ڕەنگە ببیتە ئەگەرێ پەیدابوونا نەخۆشیا خەموکیێ، و دگەل نێزیکبوونا ماوێ خۆین دیتنێ کێمتر دبیت.

ب- ماوێ پشتی شیانا زاروکبوونێ (ڕاوەستیانا خۆین دیتن و دووگیانیێ):

دگەل ڕاوەستیانا شیانا زاروکبوون (Menopause) و خۆین دیتنێ هندەك نیشانێن خەموکیێ پەیدا دبن، و بکارئینانا تێگەهێ (ژییێ بێ ئومێدیێ) دڤێ ڕاستیێ دا جورەکێ خەلەتیا یێ تێدا هەی، و هوسا دهێتە تێگەهشتن کو ئەڤ بێ ئومێدیە یا لایەنێ دەروونی و جڤاکی یە، و ئەڤە خەلەتیەکا ڕەوشەنبیریە و یا دروست نینە، بەلکو یا ڕاست و زانستی بێ ئومێدیە ژ خۆین دیتنێ، کو قۆناغەکە ژ قۆناغێن ژیانا ئافرەتێ ئێدی نەشیت ب دووگیان ببیت، بەلێ ئەڤە ڕامانا هندێ نادەت کو ئەو نەشێت ب ڕۆلێن خۆیێن دیتر وەکی ئافرەت ڕابیت.

٢- تێکچوونێن دەروونی یێن تایبەت ب دووگیانی و زاروکبوونێ ڤە

أ- زاروك نەبوون:

دبنەرەت دا شیانا ئافرەتێ بۆ ب دووگیانییێ گرێدایە ب پروسێسا گەشە و وەرار و هنارتنا هێکا ژ هێکدانکان بۆ ناڤ دەڤەرا ڤالۆپ، و ئەڤ چەندە پشتا خۆ ب پروسێسا هورمۆنی یا تایبەت بڤێ چەندێ ڤە گرێددەت، و ڤەکولینێن زانستی نیشان ددەن، کو ئەڤ پروسێسە یا پەیوەندارە دگەل پروسێسا مێشکی، کو دسیستەمێ کۆئەندامێ دەماری دا ڕۆی ددەت، دبیت هندەك هەلچوونێن سوزداری وەکی (نیگەرانی یان ترس) کارتێکرنێ دڤی سەنتەرێ دەماری دا بکەن، و دوماهیکێ ژی کارتێکرنێ درێژەیا ڤەرێژا وان هورمۆنێن کارتێکرنی لسەر کارێ هیکدانکان دا بکەن.

ب- ڕێگریکرن ژ دووگیانییێ:

ڕێژا لەوانەیا دووگیانییێ ژ کارێ سێکسی بۆ هەر جارێ دباشترین ڤۆناغێن هەلکەفتی دا ناگەهیتە (٢٥٪)، بەلێ ئامارێن وەلاتێن ڕۆژئاڤای نیشان ددەن (ئیك لسەر سێ) ژ وان دەیکبوونێن دهێنە توومارکرن بەرهەمێ سەرنەگرتنا ڕێکێن ڕێگریکرن ژ دووگیانییێ نە، و ئەڤێ چەندێ کارتێکرنەکا نەرێنی یا لسەر بارێ دەروونی یێ دەیکێ هەی پشتی زاروك دبیت، ژ لایەك دیترڤە نەبوونا ڕێکەك و شێوازەکێ باش بۆ ڕێگریکرنێ ژ دووگیانییێ و نەبوونا پلانەکێ بۆ ڤێ چەندێ بخۆ ئامازەیەکە ب هەبوونا شەپرزەیی و خرابیا سیستەمێ خێزانداری و پەیوەندیا ئەندامێن خێزانێ.

ج- ژ بەرچوونا زاروکان:

ڕێژا تووشبوویا ب تێکچوونێن دەروونی یێن پشتی ژ بەرچوونا سۆریلانکی دڤان کاودانێن لخوارێ دا زێدەتر لێ دهێت:

١- هەبوونا ڕابردوویەکا نەخۆشیا دەروونی لنك وێ کەسێ بەری کارێ ژ بەرچوونا زاروکی.
٢- ئەگەر پلانا ژ بەرچوونا زاروکی ب دروستی ژ لایێ ژن و زەلامی ڤە نەهاتبیتە دان، یان ژی ئەڤ چەندە ب گومان و دوودلی هاتبیتە ئەنجام دان.
٣- ئەگەر دیاربوونا ڕوویدانا دووگیانییێ نیگەرانی لدویف دا هاتبیت، و نەخاسمە دەمێ زەلامی چوو مایێ خۆ تێدا نەکربیت، و پویتە پێ نەدابیت و بخۆ نەکربیتە خەم.
٤- ئەگەر کارێ ژ بەرچوونا زاروکی بۆ چەند جاران دووبارە ببیت.

بەهرا پتریا ئەو تێکچوونێن پشتی کارێ ژ بەرچوونێ تووشی ئافرەتان دبن ژ جورێن تێکچوونێن هەڵچوونینە وەکی (خەموکیێ، نیگەرانییێ، ترسێ). و ب دەگمەن ژی تێکچوونێن سایکوسێس (Post-Abortion Psychosis) ڕۆی ددەن.

٣- تێکچوونێن پشتی زاروکبوونێ

ژ دەیکبوونا زاروکێ نوی وەك بۆنەیەکا گرنگ دبیتە ئەگەرێ خۆشحالی و بەختەوەریا خێزانێ، و ئەڤە ژی پشتی کو دەیکێ بۆ ماوەیەکێ درێژ گەلەك ژ ئێش و ئازار و نەرەحەتیان زاروکێ خۆ ئینایە سەر دوونیایێ. بەلێ قۆناغا پشتی زاروکبوونێ ئێکە ژ وان قۆناغێن دبیتە ئەگەرێ هندێ دەیك بکەڤیتە دکاودانەکێ تایبەت دا، و تووشی تێکچوون و ئێش و ئازارێن دەروونی و گەلەك مژویلاهیێن هزری ببیت. ئەڤ ئازارێن دەروونی دماوێ (سێ هەیڤێن ئێکێ) ژ پشتی زاروکبوونێ ژ هەمی وان (دوو سالێن) بەری هینگێ و پشتی هینگێ پتر لێدهێن.

ئەڤێن لخوارێ هندەك ژ وان تێکچوون و ئازارێن دەروونی نە

أ- دل نەخۆشیا دەیکایەتیێ (Maternal Blues):

ئەڤ ئازارە ب رێژا (٥٠٪) (ئانکو دنیڤەك ژ رێژا زاروکبوونێ) رۆی ددەت، و ژ دەیکبوونێن ئێکێ دا پتر لێدهێت، و بتایبەت ئەگەر دەیك دبنەرەت دا و بەری خۆین دیتنێ گازندە هەبن.

ئازارەکا دەمکیە دگێولێ دەیکێ دا، و تێدا ئافرەت هەست ب خەموکی و نەجێگیری و دویرکەفتنێ ژ زاروکی دکەت، و دگەل وێ دا ژی خەونەخۆشی و سەر ئێشان و کێمبوونا ئاستێ کویربیریێ دهێتە دیتن. ب گشتی ئەڤ چەندە ل (حەفتیا ئێکێ) ژ زاروکبوونێ پەیدا دبیت، و (دوو تا سێ) رۆژان بەردەوام دبیت، و ئەگەرێن وێ تێکەلی یەکن ژ یێن دەروونی و کەرەستێن کیمیاوی و بایولۆژیکی.

سەبارەت چارەسەریێ ژی ئارامکرنا ئافرەتێ و پشتەڤانیکرنا دەروونی و چاڤدێریکرن و ئاگەهدارکرن و تێگەهاندنا خێزانێ ژ ڤێ ڕاستیێ، کو ئەڤ ڕەوشە تشتەکێ دەمکیە گەلەکا پێدڤی و گرنگە.

ب- خەموکیا پشتی ژ دەیکبوونێ (Postnatal Depression):

ژ هەر (دەھـ) زاروکبوونا (ئێك) ئافرەت تووشی ڤێ ئازارێ دبیت، و ئەڤ ئازارە ژی وەکی هەر خەموکیەکا هەڵچوونی یە، ئانکو دکاودان و دەمێن دیترێن جودا جودا، و نەگرێدای ب زاروکبوونێ ڕۆی ددەت.

پتریا جاران ل (حەفتیا دووێ یان حەفتیا سیێ) پشتی زاروکبوونێ پەیدا دبیت، و (٤ هەتا ٦) حەفتیان ڤەدکێشیت، و ئەگەرێن وێ ڤەدگەرن بۆ هەڵسوکەفت و ئەگەرێن بایولۆژیکی و دەروونی و جڤاکی (Psychosocial) وەك (چەوا دقۆناغێن زاروکبوونێ دا ڕۆی ددەن، هەرچەندە بەلگەیێن دروست بۆ ئەگەرێن جڤاکی لبەردەست نینن)، و ڕێژا وێ لنك وان ئافرەتێن کەسایەتیا وان دبنەرەت دا کەسایەتیەك توورە (Neurotic Personality) زێدەتر ژ ئافرەتێن دیتر ڕۆی ددەت، هەروەسا لنك وان ئافرەتێن سەربۆرەکا نەخۆش دگەل زاروکێن پێشتر هەی و نەخاسمە ژی ژ لایێ پەیوەندیێن خۆڤە ئەڤ ڕێژەیە بلندتر دبیت.

ژ نیشانێن وێ یێن دیار هەستکرنە ب خەموکیێ، و جار جاران ژی حەزکرن بۆ گریانێ و نەجێگیریێ، و دگەل دا ژی هەستکرن بماندیبوون و وەستیانێ، و نەشیانا دابینکرنا پێدڤیاتی و سەخبێریا زاروکی، و کێمبوونا حەزا خۆارن و تەرکیز و کویریێ و ئارەزوویا سێکسی یە.

ئەڤ ئازارە بریکێن لخوارێ دهێنە چارەسەرکرن

١- شێوازێن پشتەڤانیکرنا گشتی ب رێکا پاڵدان و شرۆڤەکرنا نەخۆشییێ و ئارامکرنا ئافرەتێ.

٢- پێدان و خۆارنا دەرمانێن وەکی دژی (نیگەرانی و خەموکییێ).

٣- چارەسەریا دەروونی یا ژن و مێراتییێ (Marital Therapy).

(ئەڤ شێوازە جورەکێ دەرمانکرنا دەروونی یە، کو بۆ دروستکرنا هەڤسەنگی و بەلانسا دەروونی دسەرەدەریکرنێ دگەل ژن و زەلامی دا دهێتە بکارئینان بۆ هندێ کو ئەڤ کەسە ژ لایێ بیروباوەران ڤە لدۆر هندەك ژ وان بابەت و تشتێن لسەر ناکوك وەکی لایەنێ (جڤاکی، هەڵچوونی، سێکسی و ئابووری بگەهنە ئاستەکێ وەکی ئێك) وەرگێر.

هوشداری (Prognosis)

نێزیکی (٩٠٪) نەخۆشێن ڤێ نەخۆشییێ دماوێ کێمتر ژ هەیڤەکێ و نێزیکی (٤٪) ژ وان دماوێ ساڵەکێ دا باشتر چارەسەر دبن.

ج- سایکوسێسا نیفاسی (Puerperal Psychosis):

ژ هەر (٥٠٠) ئافرەتێن زاروك دبیت ئێك ژ وان تووشی ڤێ ڕەوشێ دبیت، و نیشانێن وێ پترتر دحەفتیا (دووێ یان سیێ) پشتی زاروکبوونێ دەردکەڤن، و هندەك جاران پێدڤی ب هندێ هەیە بۆ چارەسەربوون و نەمانا وان نیشانان (٦ هەتا ١٢) حەفتیان ب سەردا دەرباز ببن.

نەخۆشی بۆ فاکتەرێن بۆماوەی و زکماکی و بایولۆژیکی، هەروەسا یێن دەروونی دزڤریت، کو دگەل زاروکبوونێ دا پەیدا دبیت، بەلێ بۆ زاروکبوونێن لدویڤ دا ئاستێ ڕیژا تووشبوونێ بلندتر دبیت (هەتا کو دگەهیتە پێنج زاروکبوونان).

نیشانێن نەخۆشیێ

خۆهدان و ماندیبوون و نەجێگیری دەست پێدکەت، و دگەهیتە ئاستێ شێوانا هۆشیاریێ لنك مروڤی هەتا کو حیبەتیبوونێ ژی دگەل خۆدا دئینیت، و هندەك جاران تووشی وەهم (Delusions) و هەلۆوەسا (Hallucination) کو (ئەڤ هەلۆوەسە گرێداینە ب خۆدێ زاروکی ڤە) دبیت، و نەمانا تیژبینیێ (Loss Of Insight)، و دگەل دا ژی حەز و ڤیانا خۆ کوشتنێ یان کوشتنا زاروکی ژی لنك دەیکێ پەیدا دبیت.

چارەسەری

بەهرا پتریا ڤان نەخۆشیان دخۆازن ئەڤ ئافرەتە ل نەخۆشخانەیێن دەروونی بهێتە نڤاندن، و باشترە ڤاویشا ئافرەت تێدا دهێتە تۆمارکرن و نڤاندن ب دەیکێ و زاروکان (Mother And Child Unit) ڤە یا تایبەت بیت، بۆ هندێ دا ئافرەت ئاگەهداری زاروکێ خۆ ببیت، داکو ببیتە هاندانەك و پەیوەندی و ئێکگرتنەك (Bonding) دناڤبەرا وان دا. و پێدڤیە دەیك بهێتە ئاگەهدارکرن و تێگەهاندن کو رابیت ب شیردانا سروشتی (شیرێ دەیکێ)، و بابێ زاروکی ژی بهێتە هاندان کو ببیتە خەلەکا پەیوەندیێ دناڤبەرا دەیکێ و ئەندامێن دیترێن خێزانێ دا. هەروەسا پێدڤیە بهێتەگۆتن بکارئینانا دەرمانێن دژە سایکوسێس رۆلەکێ گرنگ دچارەسەرکرنا دەیکێ دا دگێرن. هندەك جاران هندەك ئافرەت پێدڤی ب هندێ نە ل ئاستێن گەلەك خراب و دژوار دا، بۆ چارەسەرکرنا وان مفا ژ شۆکا کارەبایی (ECT) بهێتە وەرگرتن، و ئەڤ شێوازە گەلەك جاران مفایەکێ باش بۆ نەخۆشی دگەهینیت.

هوشداری لدۆر نەخۆشیێ

گەلەك کەس ژڤان جورە نەخۆشان و ب رێژەیا (٧٠٪) ژ وان ب ئێکجاری چارەسەر دبن، هەر چەندە دگەل زاروکبۆنێن لدویڤ دا رێژا روویدانێ تا (١٤ هەتا ٢٠٪) زێدەتر لێدهێت.

نەخۆشیێن دەروونی یێن تایبەت لنك زاروكان

١- تێكچوونێن ڕەفتاری و سوزداری و توورەیێ كو پتر ل قۆناغا زاروكینی یان سینێلەیێ دەست پێدكەن.

أ- تێكچوونێن گرێدای ب لاوازبوونا تەكەزكرن و كویریێ و زێدەلڤینێ ڤە.

ب- تێكچوونێن ڕەفتاری ژ وان:

١- تێكچوونێن ڕەفتاری یێن تایبەت دناڤ ژینگەها خێزانێ دا.

٢- تێكچوونێن ڕەفتاری یێن تایبەت ب خۆدێ زاروكی ڤە.

٣- تێكچوونێن ڕەفتاری یێن تایبەت ب گرۆپی ڤە.

٤- تێكچوونێن ڕەفتاری یێن تایبەت دلایەنێ سوزداریا هەڤپشك دا.

ج- تێكچوونێن سوزداری و دەماری (عصاب) ژ وان:

١- تێكچوونێن سوزداریێ یێن هاوشێوێ مەزنان.

٢- تێكچوونێن تایبەت ب زاروكان ڤە.

٢- تێكچوونێن ومرارا دەروونی ژوان:

أ- تێكچوونێن جوری.

ب- تێكچوونێن هەمە لایەن ژ وان:

١- ئوتیزم.

٢- شیزوفرینیا زاروكان.

٣- تێكچوونێن كەسایەتیا شیزوفرینی.

ڤەکولینێن جیاواز نیشان ددەن کو نێزیکی (٧٪) ژ زاروکان ل سەرانسەری جیهانێ تووشی تێکچوونێن دەروونی دبن، و ئەڤ رێژەیە دچڤاك و بازێرێن مەزن و تژی مروڤ دگەهیتە ئاستەکێ بلندتر.

زاروکێن (کور) پتر ژ زاروکێن (کچ) تووشی نەخوشیێن دەروونی دبن، و ئەڤە ژی ژ ئەگەرێن نەدیارە، و ئەڤ رێژەیە ل قوناغا سنێلەیێ پتر نێزیکی ئێك دبن، و لدەمێ پێگەهشتنێ و قوناغێن لدویڤ دا نالیێ تەرازوییێ بو کچێ گرانتر لێ دهێت (مێ پتر تووش دبن).

لخوارێ دێ ڤان نەخوشیا ب کورتی شلوڤەکەین

١- تێکچوونێن رەفتاری و سوزداری یێن کو ل قوناغا زاروکینی یان سنێلەیێ پرتر دەست پێدکەن. ژ وان:

أ- تێکچوونێن گرێدای ب لاوازبوونا تەکەزکرن و کوپریێ و زێدەلڤینێ ڤە (Attention Deficit & Hyperactivety Disorder) (ADHD)

رێژا تووشبوونێ هندەك جاران دگەهیتە (٩٪)، ڤەکولینێن نوی نیشان ددەن کو ژ هەر (١٠٠٠) زاروکان (٦٥) زاروك ب شێوەیەکێ نافنجی، و دناڤ سنێلاندا (٢٪) تووش دبن، و ئەگەر ژ (رەگەزێ مێ کەسەك تووش ببیت ل بەرامبەردا چوار کەسێن نێر تووشی ڤێ نەخوشیێ دبن). هەتا نووکە ژی ئەگەرێن ڤێ نەخوشیێ دیار نینن، بەلێ ڤەکولین ئاماژێ ب هندێ ددەن ئەگەرێن بوماوەیی و ژینگەهێ ل پشتن، و قوناغا زوی یا زاروکینیێ دەست پێدکەت.

ئەڤێن لخوارێ ساخلەتێن وێ نە

١- نێشانێن وێ بەری حەفت سالێ دەست پێدکەن.

٢- لڤینەکا زێدە دهێتەکرن، و ئارستەیا وێ دیار نینە و ئارمانجەکا دیارکری ژی نینە.

٣- ئاستێ کویرییێ لاواز و کێم دبیت، و شیانێن سەرنجدانێ نامینن و تێکچوون تێدا دروست دبیت.

٤- لڤین و سەماکرنەکا بەرەلایی ژێ پەیدا دبیت.

٥- ب لایەنێ کێمڤە ئەڤ نیشانە ل دوو جهان بۆ نموونە ل (مالێ و قوتابخانێ) دهێنە دیتن.

٦- ئەڤ نیشانە رێرەویا ئەرك و کارێن ژیانا رۆژانە یا گۆنجای دگەل ژیێ زاروکی تێك ددەت.

چارەسەری

دەرمان: بۆ کونترۆلکرن و سنوردارکرنا لڤینا زێدە پشتی هینگێ ژی بلندکرنا ئاستێ سەرنجدان و تەکەزیێ و کویرییێ گرنگە، ب تایبەت پێشهاتەیێن (ئەم ڤیتامین) (ئەو ژی جورەکە ژ هوشیارکەران)، و بۆ ڤێ نەخۆشیێ کارتێکەرە. هەروەسا دروستە ئارامکەرێن بهێزێن وەکی (لارجکتیل) ژی بۆ چارەسەرییێ بهێتە بکارئینان، دنوکە دا دەرمانێ (ستراتیرا) ژی دهێتە بکارئینان، و دەرمانێ (فێنوباریتون) بۆ ڤێ نەخۆشیێ ناهێتە بکارئینان، چونکی ئاستێ ئازراندنێ لنك زاروکی بلندتر لێ دکەت، و (ئەڤە بەروڤاژی وێ چەندێ یە ئەوا دگەل مروڤێن) مەزن رۆی ددەت.

فێرکرن: ل پول و جهێن تایبەت دا دهێتە بکارئینان، لێ تێدا ئالافێن هوسا لبەر دەست نینن کو ئاستێ سەرنجدانا زاروکی و گهۆرینا هزرێن وی مسوگەر بکەت.

هوشداریەك تایبەت بڤێ نەخۆشیێ

دبیت زێدەلڤینا زاروکی هێدی هێدی و دگەل مەزن بوونێ کێمتر لێ بهێت، و دبیت ب ئێکجاری دقۆناغا سنێلەیێ دا نەمینیت، و ڕەنگە هەلچوون و گوهنەدان و خەمساری لنك زاروکی هەریا بەردەوام بیت، و بەلکو ژی ل ئایندەی دا جهێ خۆ بدەتە تێکچوون و نەساخیەکا ڕەفتاری یان تاوانێن بچۆیك.

ب- تێکچوونێن ڕەفتاری

(Conduct Disorder)

ڕەفتارێن توونددووتیژ و تاوانێن بچۆیك ژ وان نیشانێن بەربەلاڤن ل قۆناغا ناڤین ژ زاروکینیێ دهێنە دیتن، و ڕێژە هندەك جاران دگەهیتە (٤٪)، و دبیتە ئەگەرێ هندێ گەلەك جاران سەمیان یان ماموستا لێدانێ ل دژی وان بکاربینن، و دهێتە دیتن کو تاوانێن بچۆیك ل قۆناغا سنێلەیێ دا لدویف تێکچوونێن ڕەفتاری یێن قۆناغا زاروکینیێ و ل پشت وان پەیوەندیێن خراب دماڵباتێدا هەین، و تێدا توندووتیژی دهێتە بکارئینان، یان ژی ئەو خێزان ئێك یان هەر دوو سەمیان نەماینە (مرینە) یان ژی ئەگەر دەیك یان باب کەسایەتیەکێ نەجڤاکی بیت یان ژی ئەو بخۆ نەخۆشەکێ دەروونی بیت.

هەروەسا ئەڤ نەخۆشیە ئەنجامێ وان ئازار و نەخۆشیێن گرێدای خەموکیێ یان نەخۆشیەکا دەماری یا دیتر یێن کو لنك زاروکی هەین پەیدا دبیت، و ب تایبەت ئەگەر دزاروکەکی دا بهێتە دیتن، کو بەری هینگێ ڕەفتارێن توندووتیژیێ و نەخۆشیێن دەروونی هەین.

ئەڤ تێکچوونێن ڕەفتاری دابەشی چەند گروپێن لخوارێ دبن

ئێك: تێکچوونێن ڕەفتاری یێن گرێدای دناڤ ژینگەها خێزانێ دا، بریتینە ژ ڕکمانەیا زاروکی بەرامبەری تشتەکی بۆ نموونە (ژن بابێ یان ل ئاست پەیوەندیێن خۆ دگەل ئێك ژ دەیك و بابێ)، و مەرج نینە ئەڤ تێکچوونە ببیتە ئەگەرێ ڕۆیدانا تاوانێن بچۆیك.

دوو: تێکچوونێن ڕەفتاری یێن تایبەت ب تاکی بخۆڤە: زاروك بخۆ پێ ڕادبیت و بەرهەمێ وێ بێبەهریا سوزدارییێ یە، کو زاروکی ل سالێن دەستپێکا ژیانا خۆ هەی یان ژی دبیت ئەگەر بۆ هندێ بزڤریت کو زاروکی هندەك ساخلەتێن تایبەت یێن هەین، کو دبنە ئاستەنگ بشێت پەیوەندییێن باش و گەرم و گۆر دگەل کەسێن دیتر دروست بکەت.

سێ: تێکچوونێن ڕەفتاری یێن تایبەت ب گرۆپی ڤە: بەهراپتر ئەو ڕەفتارن یێن کو گرێدای گروپەکێ زاروکان ژ دەرڤەی خێزانێ، کو پێکڤە ب (دزیکرنێ، ڕەڤین ژ قوتابخانێ، ... هتد) ڕادبن.

چۆار: تێکچوونێن ڕەفتاری یێن تایبەت دلایەنێ سوزداریا هەڤپشك دا: لدویڤ خۆدا خەموکی و نیگەرانییێ یان نەخۆشیەکا سوزداریا دیتر دهێنیت.

نیشانێن تێکچوونێن ڕەفتاری

- تووندوتیژی: ئازار و ئەشکەنجدانا خەلکێ دیتر، زیانگەهاندن ب کەل و پەل و کەرستە یان گیانەوەرێن خۆمالی، فێرهان، نەوبێن دژوار یێن توورەبوونێ، حەزا خرابکرنێ، بەردەوام شەرکرن دگەل کەسێن دیتر، ژ ساخلەتێن ڤان کەسانە.
- ڕەڤین ژ قوتابخانێ (Truancy) و مانا ژ دەرڤەی مالێ ب بەردەوامی.
- دزیکرن، قۆپیەکرن، درەوکرن.
- ڤەخۆارنا ڤەخۆارنێن کحولی و خۆارنا دەرمانێن سرکەر و بێهوشکەر.

چارەسەری

پروسێسا چارەسەرکرنا نەخۆشیێن ڕەفتاری بتنێ دەستنیشانکرنا نیشانێن نەخۆشیێ بخوفە ناگریت، بەلکو هندەك فاکتەرێن دیترێن هەین وەکی:

- کەسایەتیا زاروکی.
- ئەزمون و کاودانێن ژیانا وی.
- ژینگەها خێزان و قوتابخانێ.

دەمێ تێکچوون بەرهەمێ کریز و ئاریشەکا خێزانی بیت، زاروك مەترسیێ ل سەر جێگریا خێزانێ دروست دکەت، وەك نموونە (پێك نەکرنا ژن و زەلامی، ژێکجودابوونا هەڤژینان، مرنا سەمیانێ زاروکی، قەرداربوون، بێ کاری، ... هتد).

چارەسەرکەر خۆ دهندێرا دبینیت هاریکاریا ڤێ خێزانێ بهێتەکرن دا بسەر نەهامەتی و نەخۆشێن خۆدا زاڵ ببن، و پشتی هینگێ نەوبەیا زاروکی دهێت کو ب ڕێکا چارەسەریا ڕەفتاری و خێزانی دهێتە چارەسەرکرن.

بەلێ دەمێ ئێك ژ دەیك و بابا نەخۆشیا دەروونی هەبیت پێدڤیە ئێکەم جار ئەو بهێتە چارەسەرکرن، وِ پشتی هینگێ ب ڕێکا چارەسەریا دەروونی چارەسەریا زاروکی ژی بهێتەکرن، و ئەگەر نەخۆشیا وێ دەیکێ یان بابی گەلەکا دژوار بیت، و کارتێکرن لسەر ئاستێ شیانا خێزانێ بۆ پەروەردەرکرنا زاروکی بکەت، پێدڤی ب هندێیە خێزانەك دیتر بهێتە دەست نیشانکرن (دا زاروك دگەل بژیت)، هەلبەت جهێ ئاماژە پێدانێ یە بهێتە گوتن پێدڤیە زاروکێن بچۆیك ژ دەیك و بابێن خۆ نەهێنە دابراندن بتنێ

جارێن تەنگاڤ و دژوار دا نەبیت، بەلێ ئەو زاروکێن مەزنتر ئەگەر ژ خێزانێ دویر ببن بۆ نموونە دوان قۆتابخانێن ب شەڤ و ڕۆژ (زاروك تێدا دژیت) تارادەکی دێ باشتر بیت.

بەلێ ئەو تێکچوونێن گرێدای سوزداری و وژدانێڤە پێدڤیە ئەگەرێن وێ بهێنە چارەسەرکرن.

ج- تێکچوونێن سوزداری و دەماری (دابەشی سەر دوو جورا دبن)

١- تێکچوونێن سوزداریێ (دەماری) وەك کەسێن مەزن:

بەهرا پتریا جورێن وێ وەکی یێن مەزنانە لەوما لڤێرێ ئەم دێ بتنێ جورەکێ جیاوازیێ شلوڤەکەین، کو ترسە ژ قوتابخانێ (School Refusal) جورەکێ فوبیایێ یە، کو بخۆ جورەکێ نیگەرانیا ژێکڤەبوونێ یە کو زاروك حەز ناکەت بچیتە قوتابخانێ، و ب تووندی دژی ڤێ چەندێ یە و سپێدەهیا خۆ ژێ ددەتە پاش، هەر چەندە دبیت ئاستێ ڤان زاروکان یێ خۆاندنێ یێ باش ژی بیت، بۆ چارەسەرکرنا ڤۆتابی پێشنیار دهێتەکرن چارەسەریا ڕەفتاری دگەل دا بهێتە بکارئینان، و هێدی هێدی بزڤریتە قوتابخانێ، و دبیت ئەگەرێ نەچوونێ بۆ قوتابخانێ ئەگەرەکێ دەروونی یێ دژوار یان ژبەر کاودانێن ژینگەها خۆدێ قوتابخانێ بیت، یان دبیت ژی ئەگەر ئەو بیت زاروکی تشتێن دیتر ل خێزانێ دا بخۆ کرینە ئارمانج.

ترس ژ قوتابخانێ جیاوازە ژ ڕەڤین ژ قوتابخانێ (Truancy)، کو بخۆ تێکچوونەك ڕەفتاری یە، و تێدا زاروك ژ قوتابخانێ دەرڤیت یان ب ئێکجاری ناچیت، بەلێ نازڤریتە مالێ و ل دەرڤەی خێزانێ دمینیت، و دەمێ خۆ دبۆرینیت، و ئاستێ ڤان جورە قوتابیان گەلەکێ لاوازە، و دبیت ل ئایندەی دا تووشی تاوانێن بچۆیك ببن.

٢- تێکچوونێن ڕەفتاری یێن تایبەت ب خۆدێ زاروکی ڤە.

گەلەك جورن و گرنگترنێن وان ئەڤێن لخوارێنە:

١- هەستیاریا جڤاکی: (هەروسا نافێ وێ شەرمینیا جڤاکی یە)، سەرباری هندێ کو زاروك دگەل یێن دیتر هەلسوکەفت و دانوستادنێ دکەت، بەلێ ژ هەبوونا بیانیان دلگرانە، و هەست ب بەختەوەری و ئارامیێ ناکەت.

٢- نەخۆشیێن دەماری یێن تایبەت ب زاروکان ڤە: دبیت هەبوونا نیگەرانیا زاروکان ببیتە ئەگەرێ هندێ ئاستەنگ بۆ دروست بن، کو نەشێت پەیوندی و هەلسوکەفتەکا سوزداریێ دگەل خەلکێ دیتر هەتا کو کەسوکارێن ناسیار و نێزیك ژی دروست بکەت، و سەر بۆرا نەخۆشی نیشان ددەت، ئەڤ کەسە تووشی گەلەك زەحمەتیا دژیانێ دا دبیت، و گڤاشتنێن دەروونی لنك پەیدا دبن، و تێدا زاروك حەز و ئارەزوییێن توندووتیژ لنك خۆ تەپەسەر دکەت، و ل شوینا وان تووشی گوشەگێری و خۆدانە پاش و گریان و هندەك جاران خەموکی لنك پەیدا دبیت. ئەڤ جورە نەخوشیە وەك ئێك تووشی کچ و کوران دبیت، و چوو پەیوەندیەك دگەل وێ و لایەنێ جڤاکی یێ خێزانا زاروکی نینە، و دبیت بەرهەمێ هندەك ئاریشا و ئاستەنگێن گرێدای ب قوتابخانێ ڤە یان ژی ئەگەرەکێ وەك ژێکڤەبوونا خێزانێ ل پشت بیت. بۆ زانین پتریا کەسێن تووشبووی خۆدان ئاستەکێ باشێ خۆاندنێنە.

٣- تێکچوونێن گرێدای ب گۆنجاندنا جڤاکی ڤە: گرنگترین جورێن وێ لاربوونا پشتگیرە (هەلبژارتیە)، کو تێدا زاروك حەز ل جهەك تایبەت کو دگەل باخڤی ناکەت، بەلێ هەر ئەڤ زاروکە ل جهەك و هەلویستەکێ دیتر ب شێوەکێ ئاسایی دئاخڤیت. هەروەسا هندەك جاران ئەڤ نەخۆشیە بۆ تێکچوونا پەیوەندیێن زاروکی دگەل کەسێن دەوروبەر دزڤریت، نەخاسمە ئەگەر زاروك گەلەك ژ لایێ دەیك و بابان ڤە بهێتە پشتگوهـ هاڤێتن، یان

ڕەفتارەك دگەل دا بهێتەكرن هەستێن نەوەك ئێك بەرامبەر خەلكی لنك زاروكی دروست دبن، یان ژی زاروك تووشی گوشەگێریا سوزداری و نەگۆنجاندن و هەڵسوكەفتنێ دگەل خەلكێ دیتر دبیت، و هەروەسا بگەهیتە ئاستەكی نەخۆش بەردەوام دترسەكا مەزن دا بژیت، و نەچار بیت هەمی دەما یێ هوشیار و ڤەقەتاندی بیت، و چاڤدێریا خەلكێ دیتر بكەت، و دكاودانەكێ هوسا دا بژیت كو هەر دەمەكی ئەو چاڤەڕێی هندێ بیت دێ تشتەك یان ڕویدانەكا نەخۆش سەردا بهێت. یان ژی دبیت ئاستێ ڕەفتار و هەڵسوكەفتكرنا زاروكی گەلەك ژ سنورێن خۆ یێن سروشتی دەرباس ببیت، ب ڕەنگەكی كو چوو ترسەك یان شەرمەك لنك نەمینیت، و زاروك وان پرانسێسا یێن دناڤبەرا خۆ و خەلكێ دیتر ب چوو ڕەنگەكی ل بەرچاڤ نەگریت.

٤- بخۆڤە میزكرنا ب شەڤێ: ژ نەخۆشیێن بەربەلاڤە پشتی ژییێ (چوار یان پێنج) سالێن ئێكێ دهێتە دەستنیشانكرن. (١٠٪)ێ ژ زاروكان بخۆڤە دگریت، و كور پتر ژ كچان تووش دبن، و دبیت فاكتەرێن بۆماوەیی ڕۆلی تێدا ببینیت. ئەڤ نەخۆشیە دناڤ تەخێن جڤاكیێن ئاست نزم پترتر دهێتە دیتن، و دگەل دا ژی هندەك تێكچوونێن سوزداری یان ڕەفتاری یان تێكچوونێن وەرارا دەروونی وەكی (پاشكەفتنا شیانێن ئاخفتنێ، و ڕێڤەچوونێ یان سەرنەكەفتن دخۆاندنێ و ... هتد) دهێنە دیتن. هەروەسا كولبوونا بۆریێن میزكرنێ ب تایبەت دزاروكێن كچ دا ڕۆلەكێ دیار دڤێ چەندێ دا دگێرن، و دڤان جورە كاودانان دا ژانەك دبنێ زكی دا دهێتە هەستپێكرن، و پشتی چارەسەركرنا وێ ژی ئەڤ بخۆڤە میزكرنە چارەسەر دبیت.

ئەڤ نەخۆشیە بڤی ڕەنگی لخۆاریٚ دهێتە چارەسەرکرن

أ- لدویف شیانان یاباش ئەوە زاروك ب شەڤێ تشتێ شل نەڤەخۆت، و بەری نڤستنێ بچیت بمیزیت، و ب شەڤێ جارەکێ یان دووجاران زاروکی بۆ میزکرنێ هوشیار بکەن.

ب- چارەسەرکرن ب دەرمانان: دەرمانین سێ خەلەکی یێن دژی خەموکیێ و نەخاسمە ژی (توفرانیل) بۆڤێ چەندێ یێ کارتێکەرە.

ج- چارەسەریا ڕەفتاری: کەرەستەیەك تایبەت بناڤێ زمنك و لحێف بۆڤێ مەرەمێ دهێتە بکارئینان.

د- ب ڕێکا هندەك ڕاهێنانێن وەرزش و لڤینێ یێن سڤك.

٥- بخۆڤە پیسکرن ل جهێن دیتر: هندەك وەکی بخۆڤە میزکرنێ یە دبیت پشکەك ژوێ دگەل دا بیت. بۆ زانین هندەك زاروك تووشی کولبوونا جهێ (دەست ئاڤا ستیر) دبن، و چارەسەرکرنا ڤێ ئاریشێ ژی دێ ڤێ چەندێ ژ ناڤبەت.

٦- ترتری بوون دئاخفتنێ دا: تشتەکێ بەربەلاڤە و نەخاسمە دخێزانێن هەژار و کێم دەرامەت دا، و ب نەساخیەکا دەروونی ناهێتە هژمارتن، گەلەك جاران دقۆناغا سنێلەیێ دا نامینیت، بەلێ هندەك جاران ژ ئەگەرێ ڕژدیا خێزانێ و گڤاشتنێن وێ لسەر زاروکی بۆ ڕۆیب ڕۆی بوونێ ئەنجامێن نەرێنی ژێ پەیدا دبن.

٧- تێکچوونێن دیترێن تایبەت ب زاروکینیێ ڤە: ترس ب تایبەت ژ زاروکان، غیرە ژ خۆشك و برا، نیگەرانی ژ جودابوونا دەیبابان.

٢- تێکچوونێن وەرارا دەروونی

أ- تێکچوونێن جوری: ئێك ژلایەنێن وەرارا دەروونی بخوڤە دگریت، و لایەنێن دیتر وەکی خۆ دسروشتی نە بۆ نموونە ئەڤێن لخوارێ بخۆڤە دگریت:

- تێکچوونێن زمانەوانی و ئاخفتنێ.
- تێکچوونێن کارامەیی یا لڤینێ.
- تێکچوونێن پەیوەندیدار ب لایەنێ شیانێن قوتابخانەیێ ڤە.

ب- تێکچوونێن هەمە لایەنی (دشیاندایە ناڤێ وێ بناڤێ سایکوسێس لنك زاروکان) بهێتە دانان، و ئەڤێن لخوارێ ژ وان تێکچوون و نەخۆشیانە:

ئێك: ئوتیزم

(Autism)

ڕیژا تووشبوویێن وێ دگەهیتە (٢ هەتا ٤) زاروکان دناڤ هەر (١٠,٠٠٠) زاروکان دا، و دناڤ کوران دا بەربەلاڤترە، و نەخۆشی پترتر دماوێ بەری (٣٠) هەیڤێن ئێکێ ژ ژییێ زاروکی دەردکەڤیت. سێ ساخلەتێن دیارێن وێ ئەڤێن لخوارێ نە:

١- بێ سەروبەری دسەرەدەریکرنا سوزدارییێ دگەل خەلکێ دیتردا، و خۆ دهندێ دا دبینیت کو زاروك خۆ ژ تەماشەکرنا ڕاستەوخۆ یا ناڤ چاڤێن کەسێن دویتر دپارێزیت، چوو نیشانەك ژ نیشانێن کەیفخۆشی و خۆشحال بوونێ لنك ناهێنە دیتن دەمێ کەسەك هەلبگریت یان ژی یاریان دگەل دا بکەت.

٢- نەتمام بوونا ڕەوشا ئاخفتنێ و لایەنێ زمانەوانی: ب جورەکی زاروکی چوو شیانێن ئاخفتنێ لنك نینن، و نائاخڤیت یان ب شێوەیەکێ نەئاساییی دئاخڤیت بۆ نموونە بتنێ ئەو تشتێ بۆ دهێتەگوتن وەکی بلبلی دووبارەدکەت، یان وشەیا بەروڤاژی جهـ و کارێ وان بکار دئینیت.

٣- گەلەك ل سەر هندەك كار و كرياران يێ رژد و رکمانەیی یە، بۆ نموونە چەوانیا خۆارنێ یان ل جهەك تایبەت بوونا تشتەكی. و هەر جورە گهۆرینا دڤێ چەندێ دا بهێتەكرن دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا رەفتارێن تووندووتیژ لنك.

٤- چوو جورە ئامادەیەك لنك نینە بۆ پشکداریکرن دکارلێکرنەکێ دا نەب رێکا دەربرین یان چاڤلێکرن یان یاریکرنێ، و خۆشی وەرگرتنێ دگەل خەلكێ دیتر.

زاروكێن ئەڤ نەخۆشیە لنك هەی دڤێربوونێ دا تووشی ئاستەنگان دبن و دلاواز و خاڤن، و لڤینێن وان بێ سەروبەر و بێ ئارمانج و دووبارە و روتینن، و وەك ئێكن.

پشتی كو زاراڤێ (رەنگێن ئۆتیزمێ) دەركەفتی، و تووشبوويێن وێ هەمان تایبەتمەندی و ساخلەتێن وەكی نەخۆشیا ئوتیزمێ یابەرنیاس هەین، رێژا بەلاڤبوونا ڤێ تێکچوونێ خۆ گەهاندیە (١) زاروك ژ سەرجەمێ هەر (٢٦) زاروکان، و رێژا تووشبۆنا (کوران چۆار جاران پترترە ژ یا کچان) ڤەکولینێن ڤان سالێن دوماهیکێ نیشان ددەن ئەگەرێن جودا جودایێن بۆماوەیی و دووگیانی و ژینگەهێ ل پشت ڤێ نەخوشیێ نە.

چارەسەری

بۆ وان نەخۆشێن تێکچوونا رەفتاری یا دژوار لنك هەی دەرمان دهێنە بكارئینان، و هەروەسا دەرمانێن بێهووشی (صرع)ێ ژی بۆڤێ چەندێ ب تایبەت ل قۆناغا سنێلەییێ دهێنە خۆارن، و پێدڤی ب هندێ هەیە زاروك بهێتە فێرکرن دا بشێت ب شێوەكێ باش و ژێهاتی مفای ژ ژیانا خۆ یا فێرکرنێ دگەل ماموستا و قوتابیان و هژمارەك ژ زاروكان وەربگریت، و

هندك جاران بۆ ڤێ مەرەمێ پێدڤی ب هەبوونا قوتابخانەیێن ب شەڤ و ڕۆژێ نە (کو تێدا فێرکرنا تایبەت دهێتە بکارئینان، بۆ هندێ ڕەفتارێن زاروکی بهێنە ئامادەکرن). چوو پێ نەڤێت پێشکەشکرنا پشتەڤانی و هاریکاریا خێزانێ ژی بۆ چارەسەرکرنێ یا گرنگە.

هوشداری

پێشبینیکرنا قۆناغێن نەخۆیی ئەڤ چەندە گرێدایە ب دروست دەستنیشانکرنا ئەگەر و فاکتەرێن دروست بوونا وێ، و چەوانیا سەرەدەریکرنێ دگەل دا. ب شێوەیەکێ گشتی ئەڤ کارە بزەحمەتە، و پتر ژ نیڤەکا زاروکێن تووشبۆی ب (ڕەنگێ ئوتیزمێ) پێدڤی ب چاڤدێریەکا تایبەت یا نۆشداری نە بۆ ماوەیەکێ دویر و درێژ، و بەلکو ژی هەتا هەتایێ. هەبوونا زمانەوانی و ئاخفتنەکا باش بەری (٥ پێنج) سالێ لنك زاروکی نیشانەك باش و ئەرێنی یە، و ب شێوەکێ گشتی ڤەکولین نیشان ددەن کو:

- ١٢٪ گەلەك باشن.
- ١٠٪ پیچەك باشن.
- ٢٠٪ تارادەیەکی پەسەندکرینە.
- ٤٦٪ ب شێوەیەکی نەگەلەك باشن.
- ١٢٪ ژی گەلەك خراب دهێنە پێش بینیکرن و هوشداریدان و بریار لسەردان.

دوو: شیزوفرینیا زاروکان

شیزوفرینیا زاروکان هاوشێوەیا مروڤێن پێگەهشتی و مەزنە، تێدا نشیانێن وەکی وەهم و هەلۆەسان و ڕەفتارێن نەئاسایی دهێنە دیتن، و چارەسەری ژی وەکی چارەسەرکرنا تووشبوێن مروڤێن مەزنە، ئەڤ نەساخیە ب دەگمەن گەلەك کێم بەری (٨ هەشت) سالیێ و بەری سنێلەیێ ڕۆی ددەت.

سێ: تێکچوونا کەسایەتیا شیزوفرینیایێ

دڤی جورێ تێکچوونێ دا زاروك شەرمین و گەلەك هەستیار و ناسکە، حەز و ئارەزوویا گوشەگێریێ یا لنك هەی، و پشکداریێ دگەل خەلکێ دیتردا ناکەن، و پەیوەندیێن وان دگەل هەڤالان گەلەك دلاوازن و هندەك جاران ژی چوو پەیوەندیەك لگۆرێ نینە.

ئەوا جهێ سەرنجدانێ یە دماوێ خۆاندنا قوتابخانێ دا ئاستێ ڤان زاروکان گەلەك کێم دبیت بیێ هندێ چوو پەیوەندیەك ب ئاستێ هوشی و مێشکی ڤە هەبیت، بەلکو ئەگەرێ وێ نەڤیانا وانە بۆ خۆاندنێ و پشکداریکرنێ دڤێ پروسێسێدا. ئەوا پێدڤیە لڤێرێ بهێتەکرن ئەوە شیانێن نەخۆشی بۆ مالبات و ستافێ و قوتابخانێ بهێنە ڕۆنکرن و تێگەهاندن، و زۆری لێ نەهێتەکرن بۆ هندێ ژ لایەنێ جڤاکی ڤە پشکدار و چالاك بیت.

چەرخێ نەشیان و ئاستەنگێن فێربوونێ

(Learning Disabilities)

(ئاڤێ وێ یێ جاران پاشکەفتنا مێنتالی بوویە)

ڕەوشەکە تێدا وەرار و گەشەیا مێنتالێ (عقل)ی لنك زاروکی ڕادوەستیت یان ژێ تووشی کێماسی و نەتمام بوونێ دبیت، و پتر ژ قۆناغێن بەری پێگەهشتنێ دیار دبیت، ژ ئەگەرێن کارتێکرنا دەمێ ژ دەیك بوونێ یان ژێ ئەگەرێن ژینگەهێ وەردگریت و دروست دبیت. بۆ زانینا ئاستێ وەرارا مێنتالی چەندین جورێن پێڤەران دهێنە بکارئینان، داکو شیانێن فێربوونێ و ڕەفتارێن جڤاکی لنك زاروکی ب پیڤن، ژ وان شێوازان هاوکێشەیێن هوشی (IQ) یە، کو برێکێن جورا و جور لدویف ژییێ زاروکی دهێتە بکارئینان، ئەگەر ئاستێ بیرتیژییێ لنك زاروکی دناڤ بەرا (٩٠ نۆت) تا (١٢٠ سەد و بیست) پلا بیت ب ئاستەکێ ئاسایی دهێتە هژمارکرن، بەلێ ئەڤ ڕێژەیە بۆ کەسێن تووشبووی ب نەشیانێن فێربوونێ دگەهیتە دبن (٧٠ حەفتێ) پلەیان دا، ئەو گروپێ دکەڤیتە دناڤ بەرا (٧٠ حەفتێ) تا (٩٠ نۆت) پلەیان ب کول فێربوویان (بطیئ التعلیم) دهێتە هژمارکرن.

ئەگەرێن وێ گەلەکن و گرنگترینێن وان ژێ

١- تێکچوونێن ب کرۆمۆسۆم و دووگیانییێ ڤە گرێدای.

٢- هەودانێن جورا و جورێن وەکی: وان هەودانێن ژ دەیکێ بۆ زاروکی دهەڤالبچۆیکی دا دهێنە ڤەگوهاستن، وەکی (حەسبەیا ئەلمانی، نەخۆشیا ژەهرێ، توکسوبلازموسز، انفلونزا)، و هەروەسا هەودانێن دژوارێن چەند سالێن دەستپێکا ژیانێ وەکی هەودانێن (سەحەیا و مێشکی) تووشی زاروکی دبن.

٣- ژەهراویبوون ب تشتێن جورا و جور: وەکی ژەهراویبوون ب ڕساسی، هەروەسا ڤەخوارنێت کحوّلی، کو تێدا دهێتە دیتن زاروکێن دەیکێن وان ڤەخوارنێن کحولی بکاردئینن پتر تووشی نەشیانێن فێربوونێ دبن بەروارد دگەل ژنێن وان ڤەخوارنان بکارنائینن.

٤- نەخوّشیا حەلبوونا مێشکی.

٥- زمرکیا دەمێ ژدەیك بوونێ.

٦- بزەحمەتی یا ژدەیك بوونێ.

٧- خرابیا خوارنێ ژ لایێ دەیکێ و زاروکی ڤە، و کێم بوونا ڕێژا خوێ نەخاسمە دهەر (٢ دوو) سالێن ئێکێ ژ ژیانا زاروکی.

نیشان

دبیت وەکی نەخوّشیێن (مەنغوّلی، مەزن بوونا مێشکی و بچوّیك بوونا مێشکی) بیت، نیشانێن ڤێ نەخوّشیێ ژی لدەستپێکا زاروکینیێ ئاشکرا دبن، و هندەك جاران پێشبینی دهێتەکرن ژ بەر ئەگەرێن توشبوون ب هندەك نەخوّشیێن دژوار لقوّناغا زاروکینیێ زاروك تووشی پاشکەفتنا مێشکی ببیت.

جارێن دیتر ئاشکەراکرنا نەخوّشیێ پشتی ماوەیەکی ڕوّی ددەت، و هینگێ هێدی ئاستێ وەرارێ ژ وی ئاستێ پێدڤی و لدویف قوّناغ و ژییێ زاروکی درەنگ دهێتە هژمارتن. و هندەك جاران ئەڤ چەندە گەلەك پاش دکەڤیت، کو لدەمێ وەرگرتنا زاروکی ل قوتلبخانێ ئاشکرا دبیت.

چارەسەری

وەك یا دیار هەتا نوكەژی زانستێ نۆشداری نەگەهشتیە وی ئاستێ چارەسەریێ، كو بشێت هوشێ مروڤی پێش بێخیت، و سەرباری هندێ كو هندەك گوتن لڤی بیاڤی و لدۆر هەبوونا هندەك دەرمانان بۆ ڤێ مەرەمێ هەنە، بەلێ ڤەكولینێن ڕەسەن هێشتان ڕاستیا ڤێ گوتنێ نە سەلماندیە، لەوما لڤێرێ پێدڤیە تەكەز لدۆر تەوەرێن سەرەكی بهێتەكرن كو تەوەرێ پشتەڤانی و ڕاهێنان و بەرهەڤكرنا نەخۆشانە.

١- پاراستن ژ نەخۆشیا نەشیانێن چەرخێ فێربوونێ: ب ئێك ژ وان بابەتێن گرنگێن گرێدای ب چاڤدێریا تەندروستا دەستپێكی دهێتە هژمارتن، و ب چۆار قۆناغان دا دەرباز دبیت ژ وان:

أ- قۆناغا بەری ژ دەیكبوونێ: ب ڕێكا ڤاكسینكرنا دەیكێ لدژی نەخۆشیێن وەكی (حەسبەیا ئەلمانی و... هتد)، و ڕاوێژكاریا بۆماوەیی، و ڕێكخستنا خێزانێ دهێتە ئەنجامگرتن.

ب- دماوەیێ دووگیانیێ دا: ب ڕێكا (گرنگی دان و پویتەپێكرن ب ئافرەتا ب دووگیان و سەخبێریكرنا وێ، و پێدانا خۆارنێن تایبەت ئەوێن دزەنگین و تژی (خۆێ و ترشافولێك)، و پاراستنا وێ ژ دەرمانێن ب زیان و ڤەخۆارنێن كحۆلی و نیكوتینا جگارا، پیسبوونا ژینگەهێ و ب تایبەت ڕساسی، و پاڤژكرن ژ نەخۆشیێن جورە و جورێن كو تووشی ئافرەتا ب دووگیان) دبن، و بزاڤكرن بۆ چارەسەركرنا وان نەخۆشیان، و ئاشكراكرنا بەرووەخت یا وان كاودانێن زاروك دهەڤالبچۆیكی دا تووشی خەلەتی و شێوانێ دبیت، و دیتنا ڕێكەكا گۆنجای بۆ ژبەر برنا كۆرپەلەی.

ج-	قۆناغا ژ دەیکبوونێ: گرنگی دان ب ئافرەتا ب دووگیان لدەمێ ژ دەیکبوونێ و پاراستنا وێ ژ زەحمەتیا ژ دەیکبوونا زاروکی، فەتسین یان ئاستەنگی دبێهن هەلکێشانێ دا، و زووی چارەسەرکرنا ڤێ ڕەوشێ. پشکنینا زاروکی و ئاشکراکرنا هەر تشتەکێ نەچاڤەرێ لدەمەکێ زۆی و دبەروەخت دا، و چارەسەرکرنا وێ بەری کو ببیتە درەنگ. بۆ نموونە ئەگەر زاروك تووشی کێمبوونا ڤەرێژێن (ڕژێنەرا دەرقی) یان نەخۆشیا (فینیلکیتون یوریا)، یان مەزنبوونا مێشکی ببیت، و دبیت بۆ چارەسەرکرنێ دەرمانێن دژە خەموکیێ (Anti Depressant) بهێنە بکارئینان، نەخاسمە ئەگەر پێدڤی ب هندێ هەبیت.

د-	قۆناغا پشتی بوونا زاروکی: جێبەجێکرنا کارێ ڤاکسیندانا زاروکی، ڕێگریکرن ژ تووشبوون ب نەخۆشیێن وەکی (هەودانان ب هەمی جورێن وێ ڤە)، و چارەسەرکرنا وان ب باشترین و بدروسترین شێوە و زووی و پشتی ڕۆیدانا نەخۆشیێ. هەروەسا کونترۆلکرنا نەخۆشیا بێهوشی (صرع)ێ، و پاراستنا زاروکی ژهەر ڕۆیدانەکا نەڤیای و دژوار یان ڤۆتان و خراب هەڵسوکەفت و سەرەدەریکرن دگەل دا، پشتگوهاڤێتن و پیسبوونا ژینگەهێ ب گرنگ و پێدڤی دهێتە زانین.

٢-	ڕاهێنان و ئامادەکرنا زاروکێن تووشبووی: ئەڤ چەندە ب ڕێکا ڕاهێنان و چاڤدێری و سەخبێریا وان ژ لایێ ساخلەمیێ و جڤاکی ڤە دهێتەکرن، و پارستنا وان ژ ڕۆیدانێن ئەخۆش و خراب سەرەدەریکرن دگەل وان، و خراب بکارئینانا وان بۆکارێن نەدشیانێن وان دا دهێتە جێبەجێکرن. پێدڤیە بهێنە ڕاهێنانکرن دا بگەهنە وی ئاستی کو باشترین شێوە مفای ژ شیانێن خۆیێن مێنتالی وەربگرن.

ئامادەكرن: لایەنەكێ گرنگ و كارتێكەرە بۆ هندێ ئاراستەیێ ژیانێ و لایەنێ جڤاكی لنك نەخۆشان بهێتە دیاركرن و بەرچاڤ وەرگرتن، و ئەڤ كارە ئەركەكێ سەرەكیێ لایەنێن پەروەردەیی و جڤاكی یە، كو ب هەماهەنگی هاریكاریا لایەنێن ساخلەمیێ دكەن.

لاوازیا فێربوونێ

(Slow Learneng)

ئەو زاروکێن دفێربوونێ دا دلاواز ئەو زاروکن ئەوێن هندەك شیانێن گرێدای ب لایەنێ ئەکادیمی و ژمێریاری و ئاخفتنێ دا ئاستەکێ لاواز هەی، و پروسێسێن مێشکی یێن ئاست بلندێن وەکی (تێگەهشتن، و ژێك جوداکرن، و شروڤەکرن، و ئەنجام دەرئێخستن، و بیرهاتن، و چارەسەریا ئاریشەیا، و ڤەگوهاستنا رێکخستی ژ هزرەکێ بۆ هزرەکا دیتر) لنك وان لاوازی تێدا دهێتە دیتن. لدویف تاقیکرنێن تیتێست دهاوکێشەیێن هوشێ دا ئاستێ هوشێ (IQ) دناڤ وان دا دکەڤیتە دناڤبەرا (٧٠ تا ٩٠) پلەیان دا، دگەل ڤێ چەندێ دا ئەڤ گروپە ناکەڤنە دچۆارچووڤێ وێ گروپا ئاستێ هوشێ لنك وان کێمتر ژ (٧٠) پلا، بەلکو وان زاروکێن تووشی نەخۆشیێن نەشیان و ئاستەنگێن فێربوونێ (Learning Disabilities) بووین بخۆڤە دگریت.

ئەڤ چەندە دبیتە کێم و کاسیەکا گرێدای کار و ئەرکێ کۆئەندامێ دەمارییێ ناوەندی دزڤریت، سەرباری ڤێ چەندێ نەشیانێن وێ بۆ ئەگەرەکی بتنێ نازڤریت، و ئەگەرێن وێ گەلەك جورا و جور و دئالۆزن، لەوما بۆ سەرەدەریکرن دگەل وان تووشبوویان پێدڤی ب هەبوونا پرۆگرامەکێ تایبەت یێ پەروەردەیی هەیە، بۆ چاڤدێری و سەخبێریکرنا وان کەسان. ب شێوەکێ گشتی ئەگەر مە بڤێت بەراوردیەکێ دناڤبەرا وان زاروکان دا بکەین دگەل زاروکێن ئاسایی دێ بینین ئەڤ زاروکە دەست هندەك ژ وان ئاستەنگان دنالن، کو دبیاڤەکی بتنێ یان چەند تایبەتمەندیێن رەفتاری دا دبنە رێگریەك لبەر شیانێن وان بۆ فێربوونێ، گرنگترینێن ڤان تایبەتمەندیان ئەڤێن لخوارێ نە:

١- ڕەفتارێن دناڤ پۆلا خۆاندنێ و ڤوتابخانێ دا:

زێدە لڤلڤینێن جڤجڤوکی، زەحمەت دەست پێکرن یان بدوماهیک ئینانا کارەکی و سەرنجا وان یا پەرت و بەلاڤە، پویتە نەدان ب پرەنسیپ و ڕێنمایێن ئاخفتنێ، و هەستکرن ب ماندی بوونێ، گەلەك نەئامادەبوون دڤوتابخانێ دا گری و بێدەنگیەکا زێدە، و خۆدانەپاش و گەلەك پشتگێری دان بکەسێن دیتر، هەبوونا ئاستەنگێن خۆ گۆنجاندنا جڤاکی، زێدەباری هەبوونا نیشانێن نەباوەرپێکری دخۆاندنێ دا.

٢- دبیاڤێ خۆاندنێ دا:

ئەڤ جورە زاروکە تێکەلیێ دگەل وشە و پیتێن وەك ئێك بۆ نموونە (ج - ح - خ) دکەن، و بۆ خۆاندن و دویڤداچوونا هێلەکێ مفای ژ تبلا خۆ وەردگریت، و حەزوئارەزویا وان بۆ خۆاندنێ یا لاواز و کێمە.

٣- دبیاڤێ ژمێریاریێ دا:

ئەڤ جورە زاروکە پروسە کریارێن ژمێریاری یێن ئالۆز و بزەحمەت باش تێناگەهن، و یێن سەرەکی ژی باش نزانن، و نەشێن جیاوازیێ دناڤ بەرا ستوینا بۆشاهیان دا بکەن، بکارئینان و مفا وەرگرتن ژ ژمارە و سیمبۆلا لنك وان تشتەکێ بزەحمەتە.

٤- دبیاڤێ ئاخفتنێدا:

ئەڤ جورە زاروکە نەشێن وەك پێدڤی و ب دروستاهی پیتا (هـ) دوشەیەکێ دا بکاربینن، و نەشێن بۆ هەر پیتەکێ دەنگەکێ گۆنجای ب درێخن، و پیت و وشەیا بەروڤاژی دکەن، یان ژی هندەك جاران پیتەکێ دوشەیەکێ دا زێدە دکەن، یان لاددەن و نابێژن، یان بەروڤاژی دکەن.

٥- دبیاڤیٚ نڤیٚسین و ڕێنڤیسینیٚ دا:

ئەڤ زاروکێن ئەڤ ئاستەنگە هەین نەشێن بەردەوامییٚ ب دویڤداچوونا وشەیان دهێلەکێدا بدەن، و نەشێن دووبارە ئەو تشتێن لسەر تەختەی هاتینە نڤیٚسین لنك خۆ تۆمارکەن و بنڤیٚسن.

٦- دبیاڤیٚ ڕەفتارێن گرێدای ب دەربرینا زارەکی ڤە:

ددەسپێکرنا ئاخفتنیٚ دا تووشی نیگەرانی و گۆمانیٚ دبن، و دناڤبەرا ئاخفتن و ژییٚ وان دا چوو گۆنجاندنەك نینە (ئانکو ئاخفتنێن وان نەلدویڤ ژییٚ وانن).

تاییە تمەندییێن لەشی

ئاستیٚ گەشە و وەرارا لەشیٚ ڤان زاروکان نەوەکی هەڤالێن وان یێن ئاساینە، و ئەڤ جورە زاروکە بدەست هندەك نەخۆشییێن بچۆیك دنالٚن و ب گشتی دلاوازن و لەشەکیٚ زیندی و هوشیار نینە، و هندەك کێماسییێن لەشی وەکی کێماسییێن گرێدای ب لایەنیٚ (ئاخفتنیٚ، گۆهلێبوونیٚ، دیتنیٚ، دانانیٚ، و... هتد) یێن لنك وان هەین.

دەستنیشانکرن

ئاشکراکرن و دەستنیشانکرنا دروست و بەروەخت بۆ ژیان و ئایندەیێ وان زاروکان گەلەکا گرنگە، بەلێ ژبەر ئەگەرێن وەکی تێبینی نەکرنا نیشانێن ڤێ نەخۆشیێ (کو بۆ ئەگەرێ نەزانین و نەشەهرەزایا دەیك و بابان دزڤریت) گەلەك جاران پرۆسێسا ڤەدیتن و دەستنیشانکرنا ڤان نەخۆشیا درەنگ دهێتە ئەنجامگرتن، بەهرا پتر ئەڤ چەندە (دەستنیشانکرن) پشتی کو زاروك ل قوتابخانێ دهێتە وەرگرتن چێدبیت، دەمێ ماموستا هەست ب هندێ دکەن ئەڤ جورە زاروکە ل چاڤ قوتابیێن دیتر درەنگتر فێری تشتان دبن. (ژبەر ڤێ چەندێ زانینا ڤان جورە زانیاریان بۆ ماموستایان بگرنگ دهێنە زانین، بۆ هندێ بشێن زووی ژ وان تێبینیان ئاگەهدار بن).

ئەڤ چەندە و ئاشکراکرنا دروست گرێدایە ب ئەنجامێن هندەك کریارێن وەکی ئەڤێن لخوارێ:

١- هەلسەنگاندنا پەروەردەیی: ماموستا ل قوتابخانێ بڤی کاری ڕادبیت، و پشتاخۆ ب تێبینیکرن و وەسفکرن و شرۆڤەکرنا شیانێن زاروکی دفێربوون و ڕەفتارێن جڤاکی و لایەنێ هەلچوونی دناڤ پولێ و دەرڤەی پولێ دا، و هەروەسا دویڤدا چوونا ڕێژا ئامادەبوونێ ل قوتابخانێ دا گرێدەت.

٢- هەلسەنگاندنا جڤاکی: ئەڤ چەندە کارێ ڤەکولەرێ جڤاکیە و ب ڕێکا ڤەکولینان لدۆر وەرار و گەشەکرنا زاروکی و ڕەوشا وی یا جڤاکی و ئاریشە و ئەو ئاستەنگێن تووشی خێزانێ دبن دهێتە ئەنجامگرتن.

٣- پشکنینێن نۆشداری: بسپۆرێن نۆشداریا ساخلەمیێ پێ ڕادبن، و ئەڤ چەندە بۆ مەرەما دیارکرنا ئاستێ ساخلەمیا زاروکی ژ لایەنێ دەروونی ڤە دهێتە برێڤەبرن.

٤- تاقیکرن و ئەزموونا دەروونی: بەهراپترِیا ڤی کاری ئەرکێ ڤەکولەرێن دەروونی یە، کو رِادبن ب پیڤانا دەروونیا ڤان زاروکان بۆ دیارکرنا ئاستێ پلەیا هوشێ (IQ)، و ڤەکولینا کەسایەتیا وان و پێگەهشتن و ئاستێ گۆنجاندنا جڤاکی.

ب شێوەیەکێ گشتی ئەڤ پرۆسێسە بۆ ئێکەم جار ژ قوتابخانێ دەست پێدکەت، و تێدا ماموستا هندەك نیشانێن کۆرفەهی و لاوازی یا فێربووونێ لنك زاروکی تێبینی دکەت، پشتی هینگێ دێ رەوانەی سەنتەرێن ساخلەمیێ کەت، داکو ژ لایێ نۆشدارانڤە بهێتە پشکنینکرن، و پشتی هینگێ دێ هێتە رەوانەکرن بۆ لایێ کۆمیسون و لژنەیا نۆشداری یا تایبەت بۆ هندێ کارێ پێدڤی بهێتە ئەنجام دان، و بریارا دوماهیکێ بهێتە دان. ئەگەر هاتە سەلماندن ئەڤ زاروکە یێ تووشی لاوازی یا فێربوونێ بۆی دێ هێتە ڤەگوهاستن بۆ قۆتابخانەیێن پەروەردا تایبەت، یان ئەو پەیمانگەهێن تایبەت یێن بۆ مەرەما راهێنان و ئامادەکرنا زاروکێن پێدڤی ب پێداویستیێن تایبەت و لدویڤ جورێ رەوشا زاروکی بهێتە وەرگرتن.

دگەل ڤێ چەندێ ژی یا پێدڤیە خێزان و مالباتا زاروکی ژ رەوشا وی بهێنە تێگەهاندن و هوشیارکرن، و بزانن کو ئەڤ زاروکە بۆ چاڤدێری و سەخبێری و فێربوونێ پێدڤی ب هاریکاری و ماندیبوون و بێهنفرەهیا وانە.

تێکچوونێن کەسایەتی

(Personality Disorders)

بەری هەر تشتەکی پێدڤیە ئاماژە بـ دوو داخۆازیێن گرنگ بدەین:

ئێك

نیشاندان و پشکنینکرنا ڤان تێکچوونان (Disorder)، و ڤەکولین لدۆر وان نابیت ببیتە جهێ هندێ کو ئەڤە بریارا دوماهیکێ لسەر تاکی بیت، و وان تومەتبار بکەین و پشتگوه پاڤێژین و بێرێز بکەین، بەلکو پێدڤیە ئەم بزانین ئەڤ کەسانە دنەخۆشن و پێن تووشی ڤان نەخۆشیان بووین، و پێدڤی بـ هندێ نە دبن چاڤدێریا نۆشداری دا بن.

دوو

ئەوە داخۆازێ ژ نۆشدارێن چاڤدێریا تەندروستیا دەستپێکی ناکەین، کو ڕابن ب دەست نیشانکرن یان چارەسەرکرنا ڤان تێکچوونێن کەسایەتی، بەلکو بتنێ زانینا نۆشداری لدۆر وان تێکچوونان دێ هاریکار بیت، کو ب شێوەکێ گۆنجای و ژ هەژی سەرەدەریێ دگەل ڤان کەسایەتیا بکەین.

کەسایەتی

بریتیە ژ جورێن نەگهۆر دهزرکرن و هەست و سوز و ڕەفتارکرنێ لنك تاکی، یێن کو دبنە ئەگەرێ گۆنجاندنێ دگەل خەلکێ دیتر و جیۆازیا کەسی ژ یێن دیتر، و کەسایەتیا هەر تاکەکی ناسنامەیەکا پێناسەکەرە (ژ لایێ دەروونی ڤە)، و لسەر بنەمایێ وێ ئەم دشێین هەلچوون و کارڤەدانێن کریاری و ڕەفتارێن وی دکاودان و هەلویستێن جودا جودا پێشبینی بکەین.

تێکچوونێن کەسایەتی (Personality Disorders)

بریتیە ژ تێکچوونا ڕێکخستن و ڕێزبەندییێ (دکەسایەتیا تاکی دا)، یاکو کارتێکرنا وێ لسەر ئاستێ گۆنجاندنێ دگەل ژینگەهێ دکەت، و ئەڤە ب مەرجەکی کو ئەڤ تێکچوونە ژبەر ئەگەرێ نەساخیەکا دەروونی نەبیت.
گەلەگ جاران ئەڤ تێکچوونە دکەسایەتیا کەسێ تووشبووی دا ئاریشەیا بۆ خۆدێ وی و خێزانێ دروست دکەت، چونکی دێ گەلەگ ئاریشە و گیروگرفت و زەحمەتییێن جڤاکی ژ ئەگەرێ ڕەفتار و کریارێن نەخۆشی دروست بن.

ب شێوەکێ گشتی نیشانێن تێکچوونا کەسایەتییێ زووی دەردکەڤن، و پشتی مەزنبوونێ ژی بەردەوام دبن، بەلێ چەند مروڤ مەزنتر لێ دهێت هێزا وان کێمتر لێ دهێت، و بۆ ئاشکراکرن و دەستنیشانکرنا وان پێدڤی ب کومەکا باش ژ زانیارییێن دروست و بابەتینە لدۆر نەخۆشی و ڕەوشا کەسی بهێنە کومکرن. و بۆ ڤێ چەندێ ژی گەلەك مفا ژ ڤەکولینێن جڤاکی دهێنە وەرگرتن، چونکی کەسێ تووشبووی بخۆ گەلەك جاران هەست پێناکەت کو پێدڤی ب چارەسەرییێ یە، و چوو گازندە و گلەییەك نینە لدۆر وان ئاریشە و نەخۆشییێن ئەو بۆ خێزان و خەلکێ دیتر دروست دکەت، لەوما پێدڤیە گوهداریا مالبات و قوتابخانێ و لایەنێن دیترێن پەیوەندیدار بهێتەکرن، و جاران مفا ژ پشکنین و تاقیکرنێن دەروونی (Psychological Tests) بهێنە وەرگرتن، بۆ ڤەدیتن و ئاشکراکرنا کەسایەتییێ، و گەهشتن بکارێ ڤەدیتنا نەخۆشییێ.

دبیت کەسێ تووشبووی هندەك ساخلەتێن نەرێنی و هندەکێن ئەرێنی هەبن، و ئەرکە ڤان هەر دوو جورە ساخلەتان لنك پەیدا بکەین، و بزانین هاریکاریا نەخۆشی ژی بکەین. داکو ئەوێن ئەرێنی پێش بێخین و بسەر ئەوێن نەرێنی دا زال ببن، و بۆ زانین ساخلەتێن تێکچوونێن کەسایەتیێ ژ کەسەکی بۆ کەسەکێ دیتر دئاست و پلەیێن خۆدا جیاوازن، و دبیت کەسەك دئێك دەم دا پتر ژ ئێك جورێ تێکچوونا کەسایەتیێ هەبیت.

لخۆاری دێ هندەك ژوان تێکچوونێن ژ هەمیان پترتر دبەربەلاڤ رونکەین

تێکچوونا کەسایەتیا پارانۆید

(Paranoid Personality Disorder)

ئەڤ تێکچوونە دکەسایەتیێ دا پتر دناڤ چین و تەخێن هەژار و ئاست نزمێن ئابۆری و جڤاکی دا دهێتە دیتن، و ژ ساخلەتێن هەرە دیارێن ڤێ کەسایەتیێ گومان و هەستیاریا زێدەیە بەرامبەر کریارێن خەلکێ دیتر، و کەسێ تووشبووی:

١- هەمی دەما هوسا چاڤەرێ دکەت کو دێ ژ لایێ خەلکێ دیترڤە فرت فێل لێ هێنەکرن، لەوما هەمیشە تشتی دڤەشێریت و گەلەك یێ هوشیار و ب گۆمانە.

٢- لومەهیێن خەلکی بۆ جهێ ڤەبیلکرنێ نینن ئەگەر دجهێ خۆدا ژیبن.

٣- کار و چاکی و ڤەنجیێن باش یێن خەلکی بەرامبەری خۆ لبەرچاڤ ناگریت و چوو بۆهایەکی پێنادەت.

٤- گوهێ ڤان کەسا گەلەك یێ ل پالدەرێن ڤەشارتی یێن هەر ڕەفتارەکا خەلك پێ ڕادبیت.

٥- چکۆسی لنك گەلەکا ب هێزە، و هندەك جاران دگەهیتە ئاستێ وەهمان.

٦- زووی توورە دبیت، دلرەقە و چوو دلوڤانیەك د دلی دا نینە، مروڤەك دلگرتیە و یاریا نزانیت.

٧- دگەل ڤان هەمی ساخلەتان ژی هەست ب خۆمەزنکرن و شانازیێ دکەت، و خۆ ب کەسەك بابەتی و ژیرانە دزانیت.

ئەگەر ئەڤ جورێ کەسایەتیێ تووشی نەخۆشیەکا لەشی ژی ببیت دبیت هەستەوەرێن توورەبوون و توندووتیژیا خۆ بهاڤیژێتە ستویێ خەلکێ دیتر و نۆشداران، ژبەر هندێ پێدڤیە ب رەنگەکێ رۆن و ئاشکرا و رۆی ب رۆی سەرەدەری دگەل دا بهێتەکرن، و ئەو کەس ژ هویرکاریێن چارەسەریا خۆ بهێتە ئاگەهدارکرن، و دگەل ڤێ چەندێ ژی گەلەك خۆ لێك نێزیك نەکەین و پەیوەندیێن گەرم و گۆر دگەل دا دروست نەکەین.

تێکچوونا کەسایەتیا شیزوفرینی

(Schizoid Personality Disorder)

ئەو کەسێن تووشی ڤی کاودانی دبن ئەڤ تایبەتمەندی و ساخلەتێن لخۆاری یێن لنک هەین:

١- گۆشەگیرە و دویرە ژ پەرێزیا جڤاکی یاکو خۆ دهندێ دا دبینیت کو گەلەگ کێم هەڤالێ هەبن.

٢- هەستیاریا گێولی و لاوازیا هەست و سوزان، و نەبوونا هەست و سوزێن نەرم و تێر دلوڤانی لنك.

٣- دهزرکرنێ دا گەلەك نموونەیی و تیوریکە و نەکریاری یە، و چوو پویتەی ب پێداگوتنا خەلکی و رەخنەیێن وان نادەت.

٤- ئارەزویا هەی بۆ کارێن بتنێ، و بێ هەڤرك و چوو حەز و ئارەزویەك بۆ پێکهێنانا ژیانا هەڤژینیێ نینە.

تووشبوون ب تێکچوونا کەسایەتیا شیزوفرینی وێ چەندێ ناگەهینیت ئەڤە بەرهەڤی یە کو بۆ تووشبوون بـ نەساخیا دژوارا شیزوفرینیا مێشکی. ئەگەر ئەڤ کەسایەتیە تووشی نەخۆشیەکا لەشی ببیت گەلەك درەنگ سەرەدانا نۆشداران دکەت، هەتا وی دەمێ تێکچوون لدەف گران دبیت. رەنگە ئەڤ کەسە بێی هندێ گوهداری یا شیرەتێن نۆشداران ل نەخۆشخانێ بمینیت، یان نەخۆشخانێ بهێلیت و بچیتە مالێ، پێدڤی یە نۆشدار بزانیت بدەست ڤەئینانا ڤان جورە کەسایەتیان بزەحمەتە و پێدڤی ب دەمی و بێهنفرەهیێ یە، و گرنگە نۆشدار بـ دلوڤانی و نەرمی سەرەدەریێ دگەل دا بکەت. مایێ خۆ دکاروبارێن وی یێن تایبەت دا نەکەت.

تێکچوونا کەسایەتیا هستیری

(Histrionic Personality Disorder)

ئافرەت پترتر ژ زەلاّمان تووش دبنێ، و گرنگترین ساخلەتێن وێ ئەڤێن لخوارێ نە:

١- بەردەوام چاڤێن وان لـ گوتنێن مەتحێ یە، و ئەگەر ئەڤ چەندە چێنەبیت و نەبیتە جهێ سەرنجا خەلکی توورە دبیت، و ڕەفتارێن توند و تیژ ئەنجام ددەت.

٢- سەرباری هندێ کو بسەرڤە دلڤەکەر و نەرمە، بەلێ کەسەکێ خۆیی یە و گەلەك خۆ مەزن دکەت، و شیانەکا بێ وێنە ددرەوکرنێ دا، و زیادەرۆیی ددەربرینا هەست و سوزان دا یا هەی، ئاخفتنێن وان کارتێکەرن و حەز ژ مەزنکرنا تشتی و خۆ نیشاندان و ڕۆلگێرانێ دکەن، بەلێ دهەمان دەم دا هەست و سوزێن وان نەدکویر و ژدلن و زوی ب زوی دهێنە گهۆرین.

٣- حەشخۆکەرە و گەلەك گرنگیێ بخۆ ددەت، و چوو پویتەی بـ هەست و سوزێن خەلکێ دیتر نادەت.

٤- بێهن تەنگە و نەشێت تشتی پاش بێخیت، و کەسەك پشتگرێدایە ب کەسانێن دیترڤە، نەیێ شولکەر و ڕێنجبەرە، و بەردەوام چاڤێ وان یێل هندێ خەلك تەنا بکەت دا بڤێ چەندێ ترسێن وان نەمینن.

ئافرەتەکا ژڤی جورێ کەسایەتیێ بزاڤێ دکەت سەرنجا خەلکێ دیتر بۆ لایێ خۆ براکێشیت، و ب هەمی ڕەنگ و شێوازێن سەردابرنێ وەکی گەلەك پویتەکرن بـ جل و بەرگێن خۆ، و ب ئارمیشت و میکیاج و لێکدانێ بەرێ خەلکی بدەتە کەسایەتیا خۆ، و دهەمان دەم دا حەزێن سێکسی لنك نەگەهشتینە ئاستێ پێگەهشتنێ.

ئەگەر ئەڤ کەسایەتیە ژ بۆ کارەکی و بێی ئەگەر سەرەدانا نۆشداران بکەت گەلەك لێکدای و جۆان دهێتە دیتن، (و نەخاسمە ئەگەر نۆشدار ژ ڕەگەزێ دیتر بیت)، و لڤێری پێدڤیە نۆشدار پابەندی ڕەفتار و داب نەریتێن پیشەیێ خۆ ببیت، و دگەل هندێ کو ب نەرمی و دلوڤانی سەرەدەرییێ دگەل نەخۆشی دا بکەت، و پشتەڤانیا دەروونی لێ بکەت، و دهەمان دەم دا خۆ ژ سزادان و ڕەخنەگرتن و لومەهی و گازندە ژێکرنێ بپارێزیت.

تێکچوونا کەسایەتیا خۆڤەدەر (نیگەران)

(Avoidant (Anxious) Personality Disorder)

ئەڤێن لخۆاری تایبەتمەندیێن ڤی جورێ کەسایەتیێ نە:

١- هند شەرمین و بترسن خۆ ناگۆنجینن دگەل کاودانێ ئەو تێدا دژیت.

٢- حاشاتیێ ل دروستکرنا پەیوەندیێن جڤاکی دکەت لدەمەکی کو د دل دا حەز و ئارەزویەکا مەزن یاهەی بۆ تێکەلیێ دگەل خەلکی دا، و ئەڤ خۆ دویرکرنە ژ ئەنجامێ وێ چەندێ یە کو ئەڤ کەسە هەست ب ترسێ دکەت، کو ژ لایێ خەلکی ڤە بهێتە ڕەتکرن، و دترسیت خەلك ڕەخنێ ل ڕەفتارێن وی بگرن، لەوما دهێتە دیتن ئەو بخۆ ڕەخنەیێ ژ خۆ دگریت، و بەردەوام لومەهیا خۆ دکەت، و مۆرالا لنك بەردەوام یا نزمە.

٣- خۆ ل وان پیشەو چالاکیان ناگەهینیت یێن ب کوم، و ڕێ نادەت وان کاران ئەوێن دخۆازن دگەل خەلکێ دیتردا بن، بەلکو بەروڤاژی پتر حەز ژ وان کارێن تاك دکەت، و ب دەگمەن ئەڤ کەسە پێشکەفتنێ دکار و پیشەیێ خۆدا ب دەستخۆڤە دئینن.

٤- هەولێ نادەت چوو جورە شێوەیەك ژ شێوێن دەستهەلاتداریێ لدەمێ دان و ستاندنێ دگەل خەلکێ دیتردا بکاربینیت، بەلکو دەمێ دگەل خەلکێ دیتر دئاخڤیت هووسا سەرەدەریێ دکەت هەروەکی نیشان ددەت کو ئاستێ باوەری بخۆبوونێ لنك یێ لاوازە.

٥- بەردەوام یێ دترسێ دا و پێشبینی دکەت ژ ژێدەرەك نەدیار گەفەکا لێ دهێتەکرن، و دەمێ ئەڤ ژێدەرە بۆ ئاشکرا دبیت کارڤەدان و ڕەفتارێن توند و دژوار ئەنجام ددەت، و پتر یێ شەپرزە و گرتیە، و کەنی لدویڤ هەلویستی یە.

دەمێ سەرەدانا نۆشداری دکەت هاریکارە و خۆ ڕاگرە و ڕێنماییێن ساخلەمیێ جێبەجێ دکەت، و پەیوەندییێن دگەل کارمەندێن (پێرسونیل) نۆشداری باشە، بەلێ پێدڤیە بهێتە زانین ئەڤ کەسە گەلەگ دهەستیارن بەرامبەر هەر ڕەخنەیەکێ یان هەر جورە ڕەفتارەکا مەرەم ژێ ترانە پێکرن بیت.

تێكچوونا كەسایەتیا وەسواسی - بخۆرتی
(Obsessive - Compulsive Personality Disorder)

ئەڤ كەسایەتی یە خۆدانێ ڤان ساخلەت و تایبەتمەندییێن لخۆاری یە

١- گەلەك حەز ژ رێكخستنێ دكەت، و گەلەك مژیلی ب تمامی دروستكرن و كاركرنێ یە هەتا كو ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەرێ هندێ جێبەجێكرنا كاران لنك پاشدكەڤن.

٢- عیناد و رِكمانەیی و حەسویدە، و دبیر و باوەر و هەلویستێن خۆدا گەلەك یێ رەقە.

٣- شیانا دەربرینا هەست و سوزێن نەرم و دلوڤان لنك نینە، و نەشێت بۆ كەسێن بەرامبەرێن دیتر باش و قەنج بیت.

٤- گەلەك پویتەی ب پاقژی و سەروبەرێ خۆ ددەت.

٥- لدەمێ روینشتن یان راوەستیانێ گەلەك یێ رژدە و پویتەكا مەزن ددەتە دەمی و دەفتەرێن بیرەوەریان و یاسایێن دەست رێڤەدانێ.

٦- ژ گرنگترین ساخلەتێن نەخۆشی رژبوونە دكاری دا، و گرنگیدانە ب دەمی و دەفتەرا تێبینیا و داب و نەریتان.

٧- دئاخفتنێ دا بەری بگەهیتە ئەنجامان گەلەك پویتەی ب هویركاریان ددەت، و دوماهیكا ئاخفتنا خۆ گەلەك ژ دەمێ خۆ بناڤ بابەتان دا دبەت و دناڤدا دچیت.

٨- سەرباری هندێ كو هندەك پێدڤیاتی و كەرەستێن بێ كار و ژ كاركەتی كو چوو بۆهایەكێ سوزداری یان ماددی بۆ سەنگێ وان نینە بەلێ ئەو نەشێن خۆ ژ وان ڤۆرتال بكەت (بدەتە كەسەكێ دیتر).

٩- دهزراندا مژویلیەکا بێ وێنە و بێ بنەما و یاسا و سیستەم و هویرکاری یا هەی، و ئەڤ چەندە ب سەر هزرێن تاکی دا زاڵە، و گەلەك بێ تام پابەندی بۆها و ڕەوشت و تیتالێن جڤاکی دبیت.

١٠- گەلەك ژ ژیانا خۆیا جڤاکی دکوژیت، دەمێ مژویلی کار و چالاکیێن دیتر دبیت، و دەم و هێزەکا مەزن بۆ کاری دمەزێخیت.

دەمێ ئەڤ کەسایەتیە تووشی نەخۆشیەکا هەستان دبیت هندا دیتر نیشانێن واسواسێ لنك زێدەتر دبن، و پتر ڕکان دگریت و عیناتێ دکەت، و پتر ژ جاران ڕەق و هشك دبیت، و ئەڤ چەندە دێ گازندا لنك کارمەندێن نەخۆشخانێ دروست کەت، و پێدڤیە نۆشدار دەلیڤەیەك باش بدەتێ دا بریارێن خۆ لسەر پشکنینێن نۆشداری و چارەسەرکرنێ بدەت.

تێکچوونا کەسایەتیا دژی داب و نەریتێن جڤاکی

(Anti Social Personality Disorder)

ئەڤ کەسایەتی یە ب ڤان ساخلەتێن لخواری دهێتە نیاسین:

١- خۆدان دیروکەك درێژ و ڕەفتارێن بەردەوامە دزیان گەهاندنێ دا ب مافێن خەلکێ دیتر ژ لایێ مۆرالی و مادی ڤە.

٢- ئەڤ کەسە خۆ پەرستە و هەمی تەکەزاوی لسەر خۆدێ وی یە، و خەمساریێ دراستا خێزان و زاروکێن خۆدا دکەت.

٣- چوو هەستەك بەرامبەری هەست و سوزێن خەلکێ دیتر لنك نینە.

٤- ڕێگر و خۆاز خۆازوکی یە.

٥- توونـدووتیژ و شەرەنگیزە، و زووی هەڵدچیت، و گەلەك جاران شەروکیە، و ڕەفتارێن ڕوژانە ئەنجام ددەت دیدەڤانن ب تێکدانا یاسایێن ڕەفتاری یێن دناڤ جڤاکی دا دبەربەلاڤ، و سەرەباری ڤان جورە ڕەفتاران و زیان گەهاندنێ ب خەلکێ دیتر بەلێ چوو هەست ب شەرمزاری و ویژدانی و خەم و ئازارەکێ ناکەت.

٦- چوو پەند و سەربۆرەکێ ژ ئەزموونێن ژیانا خۆ وەرناگریت.

٧- چوو پلانەك بۆ ئایندەیێ خۆ نینە، و سەربەردایە و خرابیێ دکەت.

٨- درەوکەرە و دشێت ب فرت و فێلی و هەڵپەرستیێ باوەریا خەلکی بۆ لایێ خۆ ڕابکێشیت، و بڤێ چەندێ ئارمانجێن خۆ ب دەستخۆڤە بینیت، و چوو پابەندیەك بۆ ئەرك و کارێن خۆیی لنك نینە.

٩- خۆڤەدزین و ڕەڤین ژبن بارێ کاری یا لنك هەی، و بەردەوام کار و پیشەیێ خۆ دگهۆڕیت.

١٠- هیبوون و بکارئینانا دەرمانێن سرکەر لنك وان بەربەلاڤە، و سەرەدانا نۆشدارێن دەروونی ناکەن، بتنێ ژ نەچاری نەبیت، چونکی ئەڤ کارە ئانکو بزاڤکرنە بۆ رەڤینێ یە ژ بەرپرسیارەتیا تاوانێ، و ئەڤ کەسە بەهراپتر ئەو کەسن یێن بەردەوام ل دادگەهان دا دهێنە دیتن، یان تووشی زیندانکرنێ دبن.

ئەڤ جورە کەسایەتیە دەمێ دچنە سەرەدانا سەنتەرێن ساخلەمیێ فێلبازیان دکەن، و چوو هاریکاریا چارەسەرکرنا خۆ ناکەن، و بەروڤاژی رێنمایان دلەیزن، و بۆ کارمەندێن ساخلەمیێ سەرەدەریکرن دگەل وان کارەك گران و ب زەحمەتە، چونکی جهێ باوەریێ نینن، و هندەك جاران سەرباری نەوەرگرتنا موهلەتا نەخۆشخانێ دەردکەڤن و درەڤن. پێدڤیە نۆشدارێن چارەسەرکەر دگەل ڤان جورە کەسان تارادەیەکی درەق بن، و دگەل هندێ دا ژی پەنایێ نەبەنە بەر بکارئینانا شێوازێن سزادان و هوشداری دانێ دگەل دا بۆ سەرەدەریکرنێ.

بێهووشی (صرع)

(Epilepsy)

هندەك نەوبەیێن بەردەوامن ژ خراب کارکرنا مێشکی، کو ب شێوەیەکی ژ نیشکەکێ ڤە چێد بن، و ژبەر خۆ بدوماهیك دهێن، و دگەل خۆدا تێکچوونەکا بەشی یان گشتی دهوش و هایداری و ڕەفتارێن کەسی دا دئینیت، و ژ هەر (١٣) کەسان (١) تووشی وێ دبیت.

ئەگەرێن بێهووشیێ

١- ئەگەرێن خۆدی (سەرەکی Idiopathic) ئەڤ ئەگەرە هەتا نۆکە ژی نەدیارن.

٢- ئەگەرێن دیتر (Secondary) بێهووشی بخۆ ژ ئەگەرێ هندەك نەخۆشیێن دیتر دروست دبیت وەکی:

أ- نەخۆشیێن گرێدای ب مێشکی ڤە یێن جهەك دیارکری، وەك (هەودانێن و کێم و عەداڤکرنێ) یان نەخۆشیێن گشتی و هەودانێن مەزن، و ئەو دربێن ب سەری دکەڤن.

ب- تێکچوونێن بگهۆر (Metabolic) و نەخۆشیێن دیترێن کو تووشی ئەندامێن دیێن لەشێ مروڤی دبن، و کارتێکرنێ لسەر کار و بزاڤ و چالاکیێن مێشکی دکەن، وەك (ژەهراویبوون، کێمبوونا ڕێژا ئوکسجینی، هاتنە خوارێ یا ڕێژا شەکرا خوینێ، کالسیوم و جورێن دیترێن خوێیێ، و تێکچوونا کارێ هەر ئێك ژ خالخالك و گولچیسکا و دلی، و هەبوونا تایەکا دژوار، ... هتد).

ج- نیشانێن گرێدای ب ڤەخوارنێن سەرخۆشکەر و دەرمانێن سرکەر و ژەهراویبوونێ ب وان.

جورێن نەخۆشیا بێهووشیێ دابەشی دوو جورێن سەرەکی دبن، و هژمارەك لقێن لاوەکی ژی بخۆڤە دگریت، و گرنگترینێن وان ئەڤێن لخوارێ نە؛

١- بێهووشیا گشتی و ئێکەم (Generalized)؛

أ- بێهووشیا مەزن (Grandmal).

ب- بێهووشیا بچۆیك (Petitmal Or Absence).

ج- بێهووشیا هەژهەزوکیا ماسولکەیی (Myoclonus).

٢- بێهووشیا ژ جورێ بەشی (Partial).

أ- بێهووشیا سادە (Simple).

ب- بێهووشیا ئالۆز (Complex).

ج- بێهووشیا بەشی (لاوەکی) یا کۆ خۆ ڤەدگۆهێزیت بۆ جورێ گشتی یا دەستپێکی (Partial Evolving To Secondary Generalized).

١- بێهووشیا گشتی سەرەکی.

أ- بێهووشیا مەزن (Grandmal).

ژ هەمی جورێن دیتر بەربەلاڤترە، و ژ ژییێ زاروکینی یان سنێلەیێ دەست پێدکەت، و هندەك جاران ژی پشتی هینگێ دەردکەڤیت، و هەر نەوبەیەکا وێ دگەل ڕێژەکا بلند دەستپێدکەت، و ئەو کەس وەکی دارەکی رەق لێ دهێت و دکەڤیت و بێهوش دبیت (نەهایداریەکا تمام) بسەردا دهێت، و پشتی (نیڤ خولەکێ) تێکچوونەکا دژوارا ماسولکەیی لنك پەیدا دبیت، و هەمی لەشی بخۆڤە دگریت، و ددانێن نەخۆشی ڤێك دکەڤن و ئەزمان دەردکەڤیت و کەفەك ژ دەڤی دهێتە دەرێ، و تووشی خۆ پیسکرن و میزکرنێ دبیت، و ڕەنگە ئەڤ چەندە هەتا (خولەکەکێ) ڤەکێشیت و هێدی

هێدی پشتی هینگێ نەخۆش خەولوتە دبیت، و ب ماندیبوونێ ڤە بەرهەڤی خۆ درێژکرن و نڤستنێ دبیت، و هندەك جاران تووشی ژانەسەر و گێژبوون هەلآڤێتنێ دبیت، و ئەو کەس پشتی هینگێ نزانیت چوو ب سەری هاتیە.

هەروەسا هندەك جاران ئەڤ کەسە هەست ب نێزیکبوونا نەوبەیێن ڤێ نەخۆشیێ دکەت، و ئەو ژی ب رێکا ئەو هوشداریا بەری هینگێ دروست دبیت کو ناڤێ وێ ئوورا (Aura) یە.

ب- بێهووشیا بچۆیك (Absence Petitmal):

پتر ل قۆناغا زاروکینیێ دەست پێدکەت، و قۆناغا سنێلەیێ دوماهیکا وێ یە، و ژ دەست دانا هوشیاریێ دڤی جورێ بێهووشیێ دا زووی ناهێتە تێبینیکرن، و بتنێ چەند چرکەیان ڤەدکێشیت، دگەل دا چاڤێن مروڤی بتنێ یێن ل سەر خالەکا نەدیار یان دبیت ئەو کەس بکەڤیت یان تووشی خرابکارکرنا ماسۆلکان (تەشەنوجاتان Myoclonus) یان (لڤینەك توونـد و نەخۆیست و بلەز و دەم کورت) ببیت، و دبیت ئەڤ نەوبەیە بێی کو نەخۆش بزانیت چوو بسەری هاتیە ب دوماهیك بهێت.

یا پێدڤیە لایەنێن پەیوەندیدار ل قوتابخانێ هایداری ڤی جورێ بێهووشیێ ببن، چونکی دبیت ب سەرێ قوتابیەکی بهێت و ب رەنگێ بەلآڤبوونا هزری یان مژویلبوونا مێشکی ب تشتەك دیترڤە خۆ نیشان بدەت، و بڤێ چەندێ گەلەك ئاریشە و ئاستەنگان بۆ پروسێسا خۆاندنێ و خۆدێ زاروکی دروست بکەت، و ئاستێ خۆاندنێ لدەف گەلەك لاوازتر ببیت، و لدویف دا گازندە و لومەهی و چکێن ماموستا و دەیبابان بهێنە سەر وی، و تووشی سزادانێ بکەن بێی هندێ بزانن ئەوا بسەرێ زاروکی دهێت نیشانێن نەخۆشیەکێ نە، کو پێدڤی ب هاریکاری و سەخبێری و چارەسەریێ یە.

ج- بێهووشیا هەژهەژوکیا ماسۆلکەیی (Myoclonus):

خۆ ب ڕەنگێ ڕەقبوون و لڤینێن نەخۆیست و بهێز دیار دکەت، و پشك پشکی یان گشتی دماسۆلکێن لەشی دا نیشان ددەت، کو تێدا ڕەفتار یان هوشێ مروڤی چوو تێك ناچیت، و ئەڤ چەندە هەمی بتنێ چەند چرکەیان ڤەدکێشیت، و هەمی جارێ وەك ئێك دبیت لدویف خۆدا جورێ دیترێ بێهووشیێ دئینیت (بێهووشیا مەزن) ، یان ژی دگەل بێهووشیا بچۆیك دهێت، یان دبیت لنك وان کەسێن تووشی خراب بوونا مێشکی یان نەخۆشیێن گهۆڕ(Metabolic) یێن زکماکی دبن.

٢- **بێهووشیا ژ جورێ بەشی (هویر) (Partial):**

أ- بێهووشیا بەشی یا سادە (Simple Partial)

نموونا وێ بێهووشیا بەرنیاسە ب (جاکسون)، و ئەگەرێ وێ ژی پتر ژ بۆ خراب بوونا کارێ مێشکی یە، وەکی وان هەودانێن تێدا و خۆ ب ڕەنگێ بێ سەروبەر دکارەکێ مێشکی دا دبینن، چوو لایەنێ بزاڤێ یان هەستەوەری یان ژی سیستەمێ (سمبثاوی) یان لایەنێ دەروونی بیت، و ژ بەر کو نەخۆش هێشتان لسەر هشێن خۆیە (هوشیارە) تا ماوەیەکێ کورت ئاگەهداری وێ یە. ئەڤ بێهووشیە ژ نیشکەکێ ڤە دروست دبیت، و هەر جار وەکی ئێك و ب شێوەیەکێ نەگهور ڕۆی ددەت، و ئەو بخۆ ب دوماهیك دهێت، و ئەگەر تێدا بێ سەروبەربوونا هۆشیاریێ ڕۆی بدەت، دبیت بۆ ڕەنگەکێ دیترێ وەك بێهووشیا ژ جورێ بەش بەشی یان ئالۆز بهێتە گهۆڕین.

ب- بێهووشیا بەشی و ئالۆز (Complex Partial):

نموونا وێ بێهووشیا هەر دوو ڕەخێن مێشکێ سەری یە یان ژی جورێ بێهووشیا هەستەوەری و بزاڤێیە. و بەهرا پتر بۆ تێکچوون و خراب بوونا جهەکی دئێك ژ هەر دوو لایێن مێشکێ مروڤی دزڤریت، و هاوشێوەی جورێ پێشتره بتنێ ئەو نەبیت کو دگەل ڤی جورێ بێهووشیێ دا (لدەستپێکێ یان لدویڤ دا بیت) ئاستێ هوشیاریێ لنك مروڤی دئاستێن جیاوازدا تێك دچیت، و دبیت خۆ بۆ ڕەنگەکێ دیترێ بێهووشیا گشتی بدەته گهۆرین.

ج- بێهووشیا بەشی (لاوەکی) یا کۆ خۆ ڤەدگۆهێزیت بۆ جورێ گشتی یا دەستپێکی:

ئەڤ جورێ بێهووشیێ خۆ ب ڕەنگێ بێهووشیا سادە یان ئالۆز دەست پێدکەت بەلێ پشتی هینگێ دبیته بێهووشیا گشتی، وەکی بێهووشیا مەزن، و جیاوازیکرن دناڤبەرا وان دا بزەحمەتە بتنێ ب ڕێکا وێ ئوورا (Aura) یێ نەبیت ئەوا بەری هینگێ و ب ئاشکرایی و دماوەیەکێ باش بەری نەوبا هاتنا بێهووشیا مەزن و دووانی ڕۆی ددەت، و نەخۆش بخۆ هەست پێدکەت، و بەهرا پتر ژ ئەگەرێ خراب بوونا دجهەك ژ مێشکی دا پەیدا دبیت.

تێبینی: هەر چەندە گەلەك جورێن ڤێ نەخۆشیێ یێن هەین بەلێ دەرفەت بۆ شرۆڤەکرنا هەمیان نینە، و پێدڤی ژی بڤێ چەندێ ناکەت.

ئاشكراكرن و دەستنيشانكرنا نەخۆشيا بێهووشيێ

پێدڤيە نۆشدار بۆ مەرەما دەستنيشانكرن و ئاشكراكرنا ڤێ نەخۆشيێ بڤان كارێن لخوارێ رابيت:

١- بدەستڤەئينانا ڕۆنكرنەكا باش و ئەكلينيكى ب هەمى هويركاريێن خۆڤە لدۆر نەوبەيێن نەخۆشيێ، كو ژ ئاليێ خۆدێ نەخۆشى يان كەس و كارێن وى دهێنە پێشكەشكرن، و پێدڤيە ژى بزانيت دگەل وێ دا ئاستێ هۆشياريا كەسى ژى تێك دچيت يان بێهووش دبيت.

٢- ديتنا هێلكاريا كەهرەبا مێشكێ نەخۆشى (Electro Encephalo Gram)، كو تێدا دهێتە نيشان دان چوو گهۆرين لدەمێ تووشبوونێ ب نەخۆشيێ يان پشتى هينگێ ڕۆى ددەت، و چەند ماوە پێدچيت. هەرچەندە پێدڤيە بهێتە زانين ئەگەر ئەڤ جورێ هێلكاريێ تشتەك وەسا ژى نيشان نەدەت، و سروشتى بيت ڕامانا وێ ئەو نينە ئەڤ كەسە تووشى ڤێ نەخۆشيێ نەبوويە.

٣- ئێخستنا بەر تيشكێ بۆ هەستيێ سەرێ نەخۆشى، و پشكنينێن خوێنێ بۆ ئەنجام دان و دەستنيشانكرن و دياركرنا دوماهيكێ لدۆر نەخۆشيێ ڕادوەستيت لسەر هندێ كو نۆشدار چەند دشێت ب ڕێكا پشكنينێن ئەكلينيكى و يێن ديتر كاودانێ نەخۆشى بزانيت، و دگەل هندێ كو بزانيت هەر نەخۆشيەكا بێهووشيێ پشتى ژيێ (٢٠) ساڵيێ پەيدا دبيت، و ژ جورێ نەسەرەكى (دووێ) دهێتە هژمارتن، و پێدڤيە ژى پشتى پشكنينا ئەگەرێن (فيزيولۆژيكى و بايولۆژيكى) يێن نەخۆشيێ بهێنە زانين و چارەسەركرن، بەلێ ئەو جورێن نەخۆشيێ ئەوێن بەرى ڤى ماوەى (٢٠) ساڵيێ پەيدا دبن ژ جورێن سەرەكينە، و ئەگەرێن وان ديار نينن لەوما نۆشدار نەچار دبيت بتنێ پشتا خۆ ب هندەك پشكنينان ڤە گرێبدەت.

دەستنیشانکرنا جیاوازکەرانە

پێدڤیە نەخۆشیا بێهووشیێ ژ ڤان ڕەوش و کاودانێن لخۆارێ بهێتە جوداکرن، چونکی هاوشێوەی ئێکن:

١- نەوبەیێن کەتنا ڤەگۆهێزەر (یا کۆ بەرێ بناڤێ هستیریایێ دهاتە نیاسین).

٢- بێهووشبوونێن سادە یێن کو ژ ئەگەرێن جودا جوداییێن وەکی کێمبوونا فشارا خۆینێ (Syncope) پەیدا دبن.

٣- کاودانێن گرێدای ب بێهووشبوونا کو ژ ئەگەرێ ترسێ پەیدا دبن (Vasovagal Syncope).

٤- نەوبەیێن ترسیانێ (پانیك یان بزدیانێ) (Panic Attacks).

٥- تێکچوونێن گرێدای ب لایەنێ بایولۆژیکی (Metaboli) ڤە وەك هاتنا خۆارێ یا ڕێژا شەکرێ یان کالسیومی دخۆینێ دا.

چارەسەری

١- چارەسەریا نەوبەیێ: پتریا جاران ئەڤ نەوبەیە بخۆ بدوماهیك دهێن، و پێدڤی ب چوو مایتێکرنەکێ ناکەت، بتنێ ئەو نەبیت کو چاڤدێریا چەوانیا بێهن هەلکێشانا نەخۆشی بهێتەکرن، و حەفکا نەخۆشی هندەکێ بۆ لایێ پشتێ بهێتە خۆارکرن، و هەر چوو تشتەکێ لدۆر حەفکێ و قۆمچکێن سەر سینگی بهێنە ڤەکرن، و بهێتە پشتڕاستکرن چوو تشتەك ددەڤیدا نینە دا نەخەندڤیت، و دەمێ نەخۆش دمڤێ خۆ ڤەدکەت یاباش ئەوە تشتەکێ وەکی پەرۆکی لبەر ددانێت وی بهێتە دەیناندن، بۆ هندێ داکو لەڤا ل ئەزمانێ خۆ نەدت.

٢- پاراستن و ڕێگریکرن: ئەڤ چەندە بۆ ڕێگریکرن ژ دووبارەبوونا نەوبەیێن داهاتیێن ڤێ نەخۆشیێ یە ب ڕێکا پێدانا دەرمانێن دژی بێهووشیێ، و گرنگترینێن ڤان دەرمانان ئەڤێن لخوارێنە، و پێدڤیە بهێتە تێبینیکرن کو ڕێژا بکارئینانا وان وەکی لخوارێ هاتی گشتی نە و بۆ مروڤێن پێگەهشتیە، و جورێ چارەسەریێ و دەرمانی و ڕێژا خوارنا وان دمینیتە لسەر نۆشدارێ تایبەتمەند:

١- (Carbamazenpine - Tegretol) (٢٠٠ میللیگرام ڕۆژانە).
٢- (Sodium Valproate - Depakine) (٢٠٠ تا ٤٠٠ میللیگرام/ Tid).
٣- (Phenobarbiton - Gardenal) (٣٠ میللیگرام/ Tid).
٤- (Phenytoine - Epanutin) (١٠٠ میللیگرام/ Tid).
٥- (Clonazepam - Rivotril) (نیف تا ٢ میللیگرام/ Tid).
٦- (Ethosuxemide - Zarontin) (٢٥٠ میللیگرام/ Tid).

- سەبارەت بێهووشیا ژ جورێ مەزن یان جورێ بەشی ب هەمی جورێن خۆڤە، نەخۆش دشێت ئێك ژ دەرمانێن سەری بکاربینیت.
- بەلێ سەبارەت بێهووشیا ژ جورێ بچۆیك دەرمانێ دووێ یان یێ شەشێ دهێتە بکارئینان.
- بەلێ سەبارەت بێهووشیا ژ جورێ لەرزۆك دەرمانێن بێهووشیا بچۆیك دگەل دەرمانێ پێنجێ دهێنە خوارن.

هندەك تێبینیێن گرنگ لدەمێ چارەسەرییێ

- دەرمانێ (فینوباربیتون) ڕەوشا نەخوشێ تووشبووی ب بێهووشییێ گەلەك خرابتر لێ دكەت.
- پێدڤیە دەرمانێ (فینتوین) بۆ كچان نەهێتە بكارئینان، چونكی دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا پرسكێن سنێلەیێ، و ڕەنگێ سەر و چاڤ و دفنێ و برهان تێك بدەت.
- باشتر ئەوە هندی بشێت دەرمانێ (ریفوتریل) بكار نەئێنیت، چونكی دبیت هیبوون (ادمان) ژێ پەیدا ببیت.
- پێدڤیە نەخۆش پشتی دوماهیك جارا تووشبوون ب بێهووشیێ، بۆ ماوێ نەكێمی (سێ) سالاُن دەرمانان بخۆت، و پشتی هینگێ و هێدی هێدی دماوێ چەند هەیڤان دا وان دەرمانان كێم بكەت.
- پێدڤیە هوشیاری كارتێكرنێن دەستپێكی یێن ڤان دەرمانان ببیت، و لدەمێ پێدڤی بیت بگهۆرین، دئێك دەم دا پتر ژ دەرمانەكی بكار نەئینین.

پشتی گهۆرینێ دەرمانێ نوی بهێتە بكارئینان، و دەرمانێ كەڤن (هێدی هێدی) بهێتە دویرئێخستن، داكو نەخۆشیا بێهووشییێ بەردەوام نەبیت. (ئانكو نەوبەیێن هێرشێن بێهووشییێ بەردەوام و بێ پەرژان ڕۆی نەدەن) (Status Epilepticus)، و دبیت ئەڤ چەندە ژ ئەگەرێ ڤەقەتیانا ژ نیشكەكێ ڤە ژ دەرمانی (نەخۆارنا دەرمانی) پەیدا ببیت، و ئەڤە كاودانەك تەنگاڤە و دبیت بگەهیتە ئاستێ مرنا نەخۆشی نەخاسمە ئەگەر بهێتە پشتگوهـ هاڤێتن، و چارەسەری ب ڕێكا دەرزیكا (فالیوما ١٠ میللیگرام) دهێتەكرن، كو ژ لایێ دەستی ڤە دهێتە لێدان، و پشتی هینگێ دووبارە ئەڤ جورە دەرزیكە بهێتە بكارئینان بۆ چەند جاران (٦٠ میللیگرام

فاليوم دگەل (٢٥٠) كلوكوزا سيلانىٰ)، و نەخۆش هێدى هێدى بكار دئينيت، و رێژا وىٰ دگەل ئاستىٰ گۆنجاندنا رەوشا نەخۆشى بهێته كونترۆلكرن).

هندەك شيرەت بۆ نەخۆشى و مالباتا وى

١- پێدڤيه ب رێك و پێكى پابەندى خۆارنا دەرمانان و سەرەدانا نۆشداران (ب شێوەيەكىٰ بەردەوام و ماوە ماوە) بهێتەكرن، يان ل هەر دەمەكىٰ پێدڤى بيت، و لدەمىٰ تشتەك نوى چێدبيت نابيت گوهداريا كەسێن ديتر ژ بلى نۆشداران بهێتەكرن، و لدويڤ ئاخفتنا وان رەفتار و سەرەدەرى بهێتەكرن.

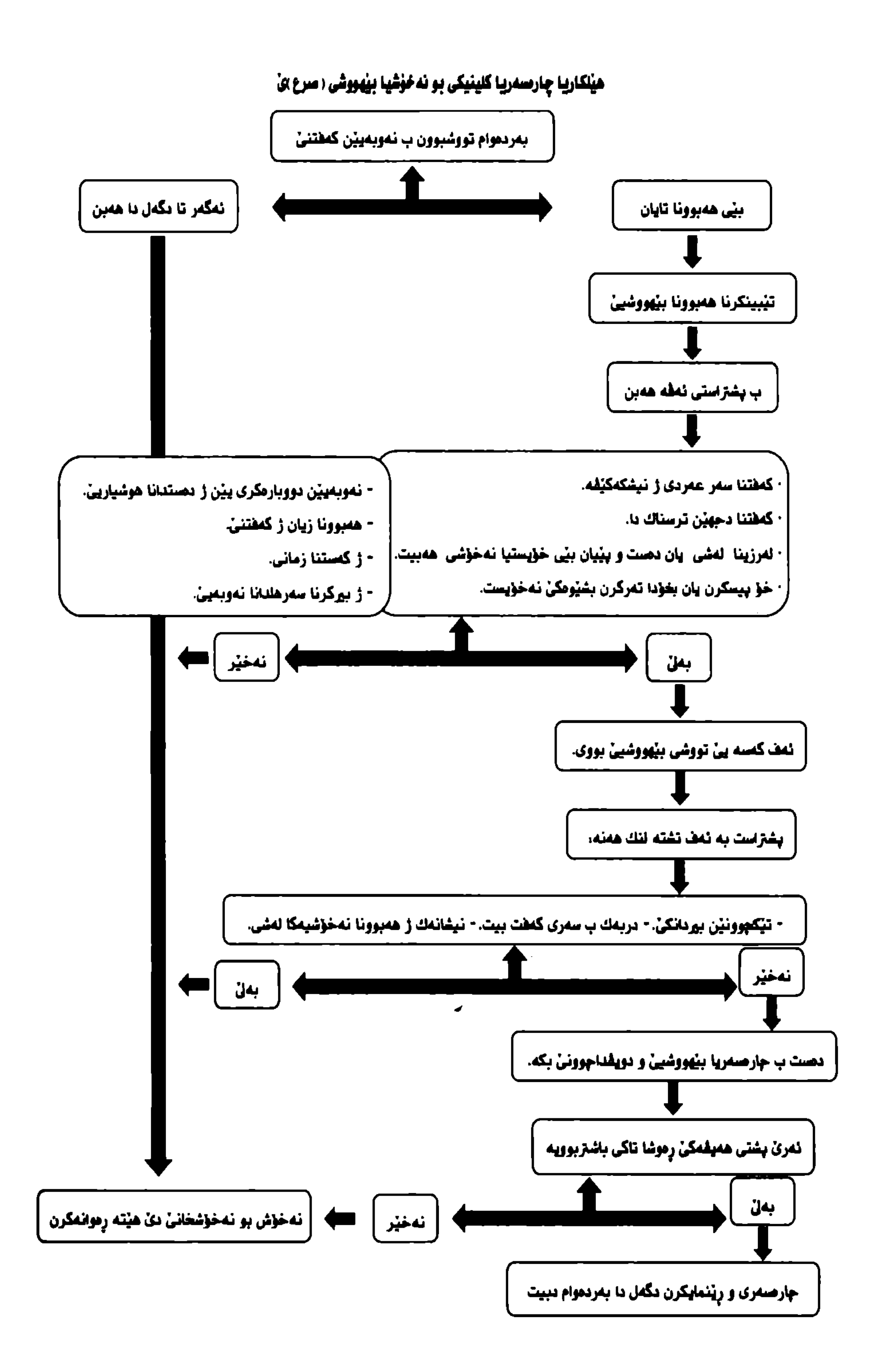
٢- پێدڤيه جياوازى دناڤبەرا نەخۆشى و كەسانێن ديترێن نێزيكى وى دا نەهێتەكرن، و نەخۆشيا وى نەبناڤ چاڤان دادەن، و بير ل نەخۆشيا وى بينين، و پێدڤيه ئەو كەس ب شێوەيەكىٰ ئاسايى ژيارا خۆ ببەتە سەر، بۆ نموونە ژ كارى و پيشە و دەواما خۆ نەهێتە دويركرن و راوەستاندن.

٣- دروستە ئەڤ نەخۆشە ژيانا هەڤژينيىٰ پێك بينيت، بەلىٰ ب مەرجەكى كەسىٰ بەرامبەر ژ خێزانەكىٰ نەبيت، كو ئەڤ نەساخيە لنك هەبيت.

٤- نەخۆش دشێت ب شێوەيەكىٰ تمام رابيت ب كار و كريار و چالاكيێن خۆ، بەلىٰ پێدڤيه خۆ ژ هندەك ئازرێنەرێن وەكى دەنگ و روناهى و برساتى و رۆژيگرتن و مانديبوونىٰ بپارێزيت، و ئاساييە ئەگەر تەماشەى تەلەفزيونىٰ بكەت. ب مەرجەكى گەلەك نێزيك نەبيت، و دشێت هەر وەرزشەك و كارەكى بكەت، بەلىٰ نابيت خۆ نێزيكى جهێن گەلەك بلند و ئامير و كەرەستێن زڤروك و تێلێن كارەبايى بكەت، و دشێت دجهێن نە گەلەك كويردا خۆ فێرى مەلەڤانيا بكەت لىٰ (پێدڤيه چاڤدێرەك بۆ هەبيت).

هەروەسا دشێت سواری ماتوری ببیت ئەگەر کەسەك یان دوستەك لنك بیت، و دویری وان جهـ و ڕێکێن ڤەرەبالغ بیت، کو گەلەك ترومبێل تێدا هەبن.

٥- نابیت ئەڤ جورە نەخۆشە هەتا پشتی (٨ هەشت) سالان (ب لایەنێ کێمیڤە) ژ وەرگرتنا چارەسەری و دەرمانان (پشتی هێرشا نەوبەیا بێهووشیێ) و (٥ پێنج) سالان ژ ڕاوەستاندنا چارەسەریێ ژ لایێ نۆشداریێ تایبەتمەندڤە ب هاژوتنا ترومبێلێ ڕابیت، و پێدڤیە بۆ ڤێ چەندێ پرسیارێ ب نۆشداریێ خۆ بکەت.



هێلکاریا چارسەریا کلینیکی بو نەخوشیا بێهووشی (صرع)ێ
بەردەوام تووشبوون ب نەوبەیێن کەفتنێ
ئەگەر تا دگەل دا هەبن
بێی هەبوونا تایان
تێبینکرنا هەبوونا بێهووشیێ
ب پشتراستی ئەڤە هەبن
- نەوبەیێن دووبارەکری یێن ژ دەستدانا هوشیاریێ.
- هەبوونا زیان ژ کەفتنێ.
- ژ کەستنا زمانی.
- ژ بیرکرنا سەرهلدانا نەوبەیێ.
· کەفتنا سەر عەردی ژ نیشکەکێڤە.
· کەفتنا دجهێن ترسناک دا.
· لەرزینا لەشی یان دەست و پێیان بێی خوێستیا نەخوشی هەبیت.
· خوٚ پیسکرن یان بخوٚدا تەرکرن بشێوەکێ نەخوێست.
نەخێر
بەلێ
ئەڤ کەسە یێ تووشی بێهووشیێ بووی.
پشتراست بە ئەڤ تشتە لنك هەنە:
- تێکچوونێن بوردانکێ. - دربەك ب سەری کەفت بیت. - نیشانەك ژ هەبوونا نەخوشیەکا لەشی.
بەلێ
نەخێر
دەست ب چارسەریا بێهووشیێ و دویڤداچوونێ بکە.
ئەرێ پشتی هەیڤەکێ ڕەوشا تاکی باشتربوویە
بەلێ
نەخێر
نەخوش بو نەخوشخانێ دێ هێتە ڕەوانەکرن
چارسەری و ڕێنمایکرن دگەل دا بەردەوام دبیت

دەرمانێن دژی بێهووشیێ: (ڕێژا خۆارن و بکارئینانێ ژ لایێ نۆشداری تایبەتمەندڤە دهێتە دیارکرن):

- کاربامازبین (تکریتول) (٢٠٠) میللیگرام/ ڕۆژێ ٣ جاران.
- فینوباریتون (لومینال) (١٥ - ٣٠) میللیگرام/ ڕۆژێ ٣ جاران.
- سودیوم فالبروات (دیباکین) (٢٠٠ - ٤٠٠) میللیگرام/ ڕۆژێ (٢ - ٣) جاران.

پەیوەندیا دناڤبەرا نەخۆش و نۆشداری دا

(Doctor - Patient Interaction & Communication)

ئێك ژ وان فاکتەرێن ڕۆلەکێ سەرەکی دسەرکەفتنا کار و سەرەدەری یا نۆشدارێ دمرۆونی دا دگێریت شیانێن وی نە ددروستکرنا پەیوەندیەکا باش دگەل نەخۆشی دا، ئەڤ جورە پەیوەندیە دبیتە ئەگەرێ:

١- هاریکاریکرنا نۆشداری دگەهشتن ب دەستنیشانکرنەکا دروست بۆ نەخۆشیێ، و دانانا پلانەکا گۆنجای بۆ چارەسەرکرنێ.

٢- ئاستێ باوەریا نەخۆشی ب نۆشداری بلندتر دکەت، و پترتر (قەناعەتێ) لنك دروست دکەت، و دبیتە ئەگەرێ هندێ پترتر پابەندی چارەسەریێ بیت.

٣- ئاستێ باوەری بخۆبوونێ لنك خۆدێ نۆشداری ژی بلندتر دکەت، و پترتر ڕێزێ لخۆ بگریت.

٤- ڕێژا مەزاختنێ بۆ چارەسەریێ دێ کێمتر لێهێت، و ئاستێ مفایێ ئابووری ژی بلندتر لێ دکەت.

٥- دێ ڕێژا وان ئاریشە و کاودانێن لەوانەیی یێن یاسایی و ئابووری کێمتر لێهێن.

جیاوازیا شیانێن نۆشداران دئاڤاکرنا ڤان پەیوەندیان لدویڤ ئاستێ زانینا وان بۆ زانستێ پەیوەندیێ (Communicetion) و شەهرەزاییێ دجێبەجێکرنێ دا وەك ئێك نینە و جیاوازە.

پەیوەندیکرن وەك پێناسەیەكا سادە بریتیە: (ژ پرۆسێسا لێك تێگەهشتنێ ب ڕێكا ڤەگوهاستنا زانیاری و هزران (پەیامێ) ژ مێشكێ كەسەكی دكەسێ ئێكێ دا ئانكو هنێردەر بۆ مێشكێ كەسێ دووێ (وەرگر)، و هەروەسا بەرۆڤاژی، كو تێدا ئەڤ پەیامە دناڤبەرا واندا دهێتە ئالۆگهۆر كرن دا تێگەهشتنەكا هەڤپشك بۆ بابەتێ لبەر دەست پەیدا ببیت.

پەیوەندیکرن ب شێوەیەكی گشتی دوو جورن:

١- پەیوەندیا زارەكی: ئانكو ئەو زانیارییێن ب ڕێكا بكارئینانا وشەیان (چوو ب نڤیسین یان ئاخفتن) بهێنە ئالۆگهۆر كرن. و ئەڤ جورە نێزیکی (٣٥٪) ژ كوما هەمی پەیوەندییێن سەركەفتی پێك دئێنیت.

٢- پەیوەندیا نەزارەكی: پێك دهێت ژ هەمی وان زانیارییێن ب ڕێكا (هێمایان (ئیشارەتان) و لڤین و دەربرینێن سەروچاڤان و ... هتد)، دهێنە ئالۆگهۆر كرن، و ئەڤ جورە ژ پەیوەندییێن گەلەك گرنگە، و نێزیکی (٦٥٪) ژ هەمی وان پەیوەندیان پێك دئێنیت، (ئەوێن دناڤبەرا نۆشداری و نەخۆشی دا) دروست دبن. ئەڤ جورە پەیوەندیە پشتا خۆ ب دوو جورێن دەربرینا یان نیشانێن كو زانیارییێن پێدڤی لدۆر كەسێ بەرامبەر ددەنە مە و گرێ ددەت:

أ- سەروبەرێ نەخۆشی یان نیشان ناهێنە گهۆرین: و مەرەم ژ وێنە و سەروبەری وەكی (درێژاهی یان كورتی، جل و بەرگ، لبەركرنا زێر و زیڤان، جورێ ئارمیشی، و ... هتد) یە.

ب- سەروبەر و نیشانێن دهێنە گهۆرین (لڤین): وەكی (شێوازێ لەشی و بزاڤ و لڤینێن وان، جورێ بەریخۆدانا ناڤ چاڤان، دەربرینێن سەروچاڤان، شێواز و چەوانیا ئاخفتنێ، چەوانیا دەنگی و بلندی و نزمیا وی، و ... هتد) نیشان ددەت.

بۆ گەهشتن ب پەیوەندیەکا باش پێدڤیە نۆشدار پویتەی ب سەروبەرێ خۆ بدەت، و ڕۆبەکێ نۆشداریێ پاقژ لبەر خۆ بکەت، و ب هێواش و ئارامی و گەلەك لسەر خۆ و بگرنژین پێشوازیێ ل نەخۆشی بکەت، وەك دلۆڤانی و ڕەوشت و ڕێزگرتن لێ، و باشترە نەخۆش ل ڕەخ نۆشداری ڕوینیتە خوارێ نەك لبەرامبەر بیت، و دناڤبەرا وان دا چوو مێزەك نەبیت، داکو نەچیتە دچوارچووڤەیێ چاڤپێکەفتنێ دا، و نەبیتە پرسیار و بەرسڤدان، و هەروەسا بزاڤ بهێتەکرن جه و دەمەکێ گۆنجای بۆ دروستکرنا پەیوەندیەکا باش بهێتە دابینکرن (ژینگەها پەیوەندیێ یا گۆنجای بیت).

لخوارێ دێ ئەڤ شێوازێن دروست هێنە ڕۆنکرن، داکو کارمەندێ نۆشداری ب سەرکەفتیانە وان دکارێ خۆ یێ کریاریدا جێبەجێ بکەت

١- ڕاستەوخۆ بەرێخۆدانا ناڤ چاڤێن نەخۆشی هەر ژ دەستپێکا هاتنا وی بکە، و وەکو دەربرینەك بۆ ڕێزگرتن و پویتە پێدان ل نەخۆشی ب ڕەنگەکێ تێر دلوڤانی پێشوازیێ لێ بکە.

٢- ب ڕێکا هندەك پرسیارێن فەکری و ئازاد نۆشدار دێ گوهداری گازندەیێن نەخۆشی ب (بەلێ) یان (نەخێر) کەت.

٣- پێدڤیە تێگەه و زاراڤێن سادە بهێنە بکارئینان، دا نەخۆش دوان بگەهیت، و زاراڤ و تێگەهێن ئالۆزێن زانستی یێن وەسا بکار نەئینیت، کو نەخۆش تێنەگەهیت.

٤- گازندێن نەخۆشی باش تێبگەهیت و ڕۆن بکەت.

٥- سوزداریێ نیشا نەخۆشی بدەت، ئانکو فێر بکەت، و دوی تشتی بگەهیت ئەوێن دەردبریت، و ڕێزێ ل هەست و سوزێن وی بگریت.

٦- نیشانێ ب نەخۆشی بدەت، کو هەر ژ دەستپێکێ وەرە ئەو یێ ئامادە و بەرهەڤ و ڕژدە بۆ هاریکاریکرنێ، (و ئەڤ چەندە بۆ ئارامکرن و پشتڕاستکرنا نەخۆشی و هاریکاریکرنێ بخۆیە. هەروەسا بۆ پرۆسێسا چارەسەریێ گرنگ و پێدڤیە).

٧- گۆهدارەکێ باش بیت (باش گوهداریا نەخۆشی بکەت).

٨- ژێ هایدار بیت، و دەربڕینێن نەخۆشی یێن سوزداری لبەرچاڤ بگریت، ئەو دەربرین نیشانن ژ ڕەوشا بارێ دەروونیێ نەخۆشی (وەك خەمگینی، ترسیان یان تووڕەبوونێ) لنك، و هەر ئێك ژ وان ب شێوەکێ گۆنجای سەرەدەریێ دگەل بکە.

٩- ب ڕەنگەکێ فەرماندە و دەسهەلاتدار و خۆمەزنکرن ڕەفتارێ نەکەت.

١٠- ئەگەر پێدڤی ب هندێ بکەت، دشێت هندەك جاران و ب شێوەیەکێ دیپلۆماسی نەخۆشی ژ ئاخفتنێ ڕاوەستینیت، و وەك پێدڤی مایێ خۆ تێدا بکەت.

١١- پێدڤیە خۆ ژ هندێ بپارێزیت، کو هەر ژ دەستپێکێ دچەند خۆلەکێن ئێکێ دسەرەدانکرنێ دا هەمی زانیاری و بیروباوەرێن خۆ پێشکەش بکەت.

١٢- پێدڤیە دگەل ئەوی کەسی ب خاڤی و هێدی و هێواشی ڕەفتارێ بکەت، و خۆ ژ لڤینێن لەزگین و حێل و ئاخفتنا ب توندی و تووڕەیی بپارێزیت.

١٣- هندەك جاران خۆ نێزیك بکەت (خۆ بۆ لایێ نەخۆشی خۆار بکەت)، داکو دئاسایشی و بەختەوەری و هەڤالینی و پشکداریکرنێ بگەهیت.

١٤- مفای ژ هێما و بەرسڤێن کو نیشاندەرێ گرنگی پێدان و هاندان بۆ بەردەوامی دانا پەیوەندیێ بیت وەرگریت.

١٥- خۆ ژ بكارئينانا وان وشەیان بپارێزیت، هەر وەكی ئەو هندەك فەرمانا ل وان كەسێن سەرەدانكری دكەت.

١٦- تێبینیێن گرنگ لنك خۆ تۆمار بكەت، دا لدەمێ پێدڤی لێ بزڤریت و پێداچوونێ ب وان بكەت.

١٧- هوسا بیت دەمێ نەخۆش دەربكەڤیت هەست پێ بكەت، كو نۆشدار (یان كارمەندێ نۆشداری) هەر چەند شیای هاریكاریا كری، دا ئاریشەیان چارەسەر بكەت.

دبیت خۆاندەڤانێ ڤان رێزان ب دیتنا ئێكێ وەسا هزر بكەت، كو ئەڤ تشتێن هاتینە گۆتن ئیدیال و تیۆریك بن، و لسەر ئاستێ كریاری نەهێنە جێبەجێكرن، بەلێ ئەگەر هندەكێ تێدا هویرتر و كویرتر هزر بكەین، دێ بینین ئەڤ تشتە نە دژی رەوشت و یاسایێن هەلسوكەفتێن جڤاكی یێن سەردەم و شارستانیانە نە، بەلكو ئەم گەلەك ژ وان رەفتاران رۆژانە و ب كریاری جێبەجێ دكەین و ئەنجام ددەین.

هەروەسا ئەڤ شیان و شەهرەزایە یێن كو هێدی هێدی و قۆناغ ب قۆناغ ب جێبەجێكرنێ دكاری دا، دبنە رەفتارێن پیشەیی یێن ئاسایی و رۆتین (لنك نۆشدار و كارمەندێن نۆشداری)، و دجهێ خۆ دایە ل دوماهیكا ڤی دەرگەهی ئەڤ جورێ پەیوەندییێن باش دهەمی لقێن نۆشداری دا كارەك پێدڤی و ئەركەكێ سەرەكینە، و بتنێ گرێدای ب وان نۆشدارێن تایبەتمەندیا وان دەروونی نینن ، بەلكو ژی دشێین بێژین بۆ هەمی دەلیڤە و بوارێن ژیانێ و دگرنگ و پێدڤینە.

ڕاوێژکاری و ڕێنمایکرنا دەروونی

پرۆسێسەکا زانستی و مەرەمدار و ڕێکخستی یە، و پێکدهێت ژ گەنگەشەیەکا نهێنی دناڤبەرا ڕاوێژکارێ (ڕێنمایکەرێ) دەروونی و کەسێ سەرەدانکەر (مفاوەرگر) (یێ کو دبیت تاکەك یان ژن و زەلام یان هەر کەسەك دیتر) بیت. ئەڤ چەندە بۆ مەرەما هاریکاریکرنا کەسێ سەرەدانکەر دهێتە ئەنجام دان، داکو دئاستەنگ و کاودانێ تێدا تێبگەهیت، و باشترین شێوازێ دەربازبوون ژ وێ ڕەوشێ ئەو بخۆ بهەلبژێریت. ڕاوێژکاری پرۆسێسەکا چالاکە تێدا ڕاوێژکارێ دەروونی ب هاریکاریا کەسێ سەرەدانکری کار دکەت، بۆ ئاشکراکرن و شرۆڤەکرنا (ئاریشەیان، هزران، هەست و سوزان، شیانێن کەسێ سەرەدانکەر و دیارکرنا وان لایەنێن دهێنە پێشکەشکرن)، وەك پشتەڤانی و هاریکاریکرن، بۆ دەربازبوون ژ ڤان ئاستەنگان دشیاندایە مفا ژێ بهێتە وەگرتن، و ب باشترین شێوەیێ ژ هەژی و گۆنجای بژیت.

ڕاوێژکاری وەك پشتەڤانیەك هاریکاریا کەسی دکەت، دا ب ڕەنگەکێ پەسندکری هەلسوکەفتنێ دگەل کاودانێ تێدا، و ژڤێ ڕەوشا بزەحمەت بکەت، و ڕاوێژکار ڕادبیت ب هاریکاریکرنا نەخۆشی بۆ هندێ ب ڕەنگەکێ نوی هزر و بیروباوەرێن خۆ ڕێزبەند بکەت، و ڕەهەند و لایەنێن ئاریشەیا خۆ ب ڕۆنی دیار بکەت، و ڕێك و شێوازێن چارەسەری و سەرەدەریکرنێ لنك نیشان بدەت، و باشترینێ وان ب هەلبژێریت. هەروەسا ڕاوێژکار (شیرەتکار) وان زانیاری و ڕێنمایێن دروست و ب پێدڤی دهێنە زانین کو گرێدایینە ب ئاریشا نەخۆشی پێشکەش دکەت. گەلەك گرنگە دکارێ شیرەتکاریێ دا دویڤداچوون هەبیت، و ژڤانێ سەرەدانا داهاتی بهێتە دیارکرن، و گەلەك جاران ئەڤ کەسە پێدڤی ب (٦ - ٨ شەش هەتا هەشت) ڕوینشتنایە بۆ هندێ بگەهیتە ئەنجامەکێ باش.

د پرۆسێسا ڤەکولینا ئاریشەیا سەرەدانکەری دا نابیت بۆها و گرنگیا هەر ئێك ژ گلەیی و گازندەیێن کو نەخۆش دکەت بهێتە کێمکرن، هەر چەندە دبیت ئەڤ گازندەیە دەستپێکی یان تایبەت بهێتە هژمارتن، و نابیت داخۆاز ژ نەخۆشی بهێتەکرن، کو هەست و سوزێن خۆ داکەت (کەبتکەت). بۆ نموونە بێژیتێ: (نەکەگری، هندەکێ خۆ خاڤ بکە، یان بێدەنگ بە دا ئەم دئێك بگەهین)، بەرۆڤاژی پێدڤیە نیشا بدەین ئەم دکاودانێ تێدا دگەهین، و رێزێ ل هەست و سوزێن وی دگرین و یێ ئازادە ددەربرینا وان دا.

پێدڤیە شیرەتکار(راوێژکار) وان ژێدەرێن دبنە ئەگەرێ پشتەڤانیکرنا کەسی پەیدا بکەت و ڤەبینیت. بۆ نموونە (خێزانا وی، هەڤال، کار، خۆاندن، شیانێن وی، هاریکارییێن یاسایی یان یێن جڤاکی)، پشتی هینگێ دگەل دا ڤەکولینێ لدۆر ئاستێ شیانا مفا وەرگرتنا کریاری و پراکتیکی ژ وان ژێدەران چەندە. گرنگە بڤێ چەندێ بیرا هەوە بینین ئەم چارەسەرییێ بۆ ئاریشا نەخۆشی دیارناکەین، بەلکو دێ هاریکارییێ کەین ئەو بخۆ باشترین چارەسەرییێ ب هەلبژێریت، (چونکی نەکەسێ راوێژکارە بریارێ لسەر باشترین رێکا چارەسەرییێ ددەت، بەلکو ئەڤە خۆدێ نەخۆشی یە بڤی کاری رادبیت).

گرنگترین ئالاڤێن راوێژکاری بریتنە ژ: (گۆهداریەکا باش و چالاك، پرسیارکرنا پرسیارێن گۆنجای لدەم و ب شێوازەکێ گۆنجای، هایداریەکا باش ژ رەوشا دەروونیا سەرەدانکەری، و نیشاندان و رێزگرتنەکا تمام بۆ هەست و سوزێن نەخۆشی، و هاندان و پشتەڤانیکرن ل دەمێ هەر تشتەکێ جوان و ئەرێنی ئەنجام ددەت، هەتا کو چەند بچۆیك و سادە ژی بیت).

جێبەجێکرنا شیانێن ڕاوێژکاری و دروستکرنا پەیوەندیەکا باش دێ وێ شیانێ دەتە سەرەدانکەری باشترین بریارێن گۆنجای لدۆر وان گهۆرینێن کو ڕەنگە ئەو دژیانا خۆ دا بکەت و پێ ڕابیت، و پێنگاڤێن باش بەرەڤ هندێ بهاڤێژیت دویڤداچوونا وان جورێن ژیانێ بچیت یێن کو باشترین مفای دگەهینن، و ژ هەمیا ئارامتر و بەختەوەرتر و تەناهیێ ددەنێ.

چارەسەرکرنا ئاریشەیان دێ ب سانەهی کەڤیت ئەگەر:

١- ئاریشەیێن مەزن دابەشی سەر ئاریشەیێن هویرتر و بچۆیکتر ببن.

٢- پویتە ب وێ ئاریشێ بهێتە دان یا کو بۆ نەخۆشی ژ هەمی ئاریشەیێن دیتر گرنگتر.

٣- ڤەکولین و دوویڤداچوونا چارەسەریێ و ڕێکێن دویتر و ئەلترناتیڤێن گۆنجای بکەت.

ناڤێن بەرێزێن پشکداری دپێداچوون و لێزڤرین لسەر پەرتووکێ ب زمانێ عەرەبی کری، ل (عیراقێ).

ژمارە	ناڤێن نۆشداران	جهێ کاری
١	عماد عبدالرزاق عبدالغني	المستشار الوطني للصحة النفسية
٢	محمد جبر حويل	معاون مدير عام| دائرة الصحة العامة
٣	باسم داود صادق	م. ابن رشد التدريبي للأمراض النفسية
٤	خالد عواد خليفة	شعبة الصحة النفسية| وزارة الصحة
٥	عباس جبار صاحب	شعبة الصحة النفسية| وزارة الصحة
٦	سرمد نزهة	دائرة الصحة بغداد - الكرخ
٧	محمد صالح	دائرة صحة نينوى
٨	ماهر توفيق مجيد	دائرة صحة نينوى
٩	ابراهيم سبعاوي	دائرة صحة صلاح الدين
١٠	فراس ستار كريم	دائرة صحة صلاح الدين
١١	انتظار ابراهيم اسد	دائرة صحة بغداد - الكرخ
١٢	كاظم جبار	دائرة صحة البصرة
١٣	عباس سعيد	دائرة صحة بابل
١٤	حميد نعمة سليمان	دائرة صحة بابل
١٥	صباح علي كاظم الغانمي	دائرة صحة كربلا
١٦	عامر فاضل	دائرة صحة كربلا
١٧	حسن جفات كروان	دائرة صحة الديوانية
١٨	خالدة رشيد حسن	دائرة صحة ديالى
١٩	احلام عزالدين عبدالمجيد	دائرة صحة دائرة صحة كركوك
٢٠	يحيى عادل حنون	دائرة صحة ذي قار

٢١	عسام سالم اسماعيل	دائرة صحة واسط
٢٢	امنة عدنان وهيب	شعبة الصحة النفسية| وزارة الصحة
٢٣	اكرام تحسين مهدي	شعبة الصحة النفسية| وزارة الصحة
٢٤	احمد شاكر ابراهيم	الهيئة الوطنية للصحة النفسية
٢٥	مصطفى جمال مصطفى	دائرة صحة النجف
٢٦	عبدالله جمعة زعير	دائرة صحة المثنى
٢٧	عماد خزعل عيدان	شعبة الصحة النفسية| وزارة الصحة

ناڤێن بەرێزێن پشكدارى دپێداچوون و لێزڤرین لسەر پەرتووكێ ب زمانێ عەرەبى كرى، ل (هەرێما كوردستانێ).

ژمارە	ناڤێن نۆشداران	جهێ كارى
١	سامان احمد حلبجي	وزارة الصحة| اقليم كردستان
٢	عبدلله مصطفى عبدالله	وزارة الصحة| اقليم كردستان
٣	رێزان حسين رشواني	دائرة الصحة السليمانية
٤	ئالان محمد طاهر	دائرة الصحة السليمانية
٥	سامان انور	دائرة الصحة السليمانية
٦	جوان مرزة مجيد	دائرة الصحة السليمانية
٧	روەشت رشيد	دائرة الصحة اربيل
٨	اسماء صبحي محي الدين	دائرة الصحة اربيل
٩	برجان هاشم	دائرة الصحة دهوك
١٠	ذكرى احمد محمود	دائرة الصحة دهوك
١١	نزار عصمت	دائرة الصحة دهوك

فەرهەنگ

کوردی	انگلیزی	عربی	ژمارە
سایکوسێس	Psychosis	الذهان	١
فوبیا	Phobia	الرهاب	٢
هستیریا	Hysteria	هستيريا	٣
خەموکی	Depression	اكتئاب	٤
نیگەرانی	Anxiety	قلق	٥
ترس	Fear	الخوف	٦
وەسواس	Obsession	الوسواس	٧
تێکچوونێن ڤەگۆهێزەر	Conversion Disorder	اضطرابات تحويلية	٨
هیبوون (ئالۆدەبوون)	Addiction	الادمان	٩
بێبەشبوون	Deprivation	حرمان	١٠
پەستانێن دەروونی	Stress	ضغط	١١
دلوڤانی پێکرن	Empathy	التعاطف	١٢
هەلچوون	Emotions	الانفعالات	١٣
گێول	Temperament	المزاج	١٤
هەڤرکی، ململانێ	Conflict	الصراع	١٥
نەڤیان	Hatred	الكراهية	١٦
کەسایەتیێ گرتی	Introversion	الانطواء	١٧
ڤەدەر	Isolation	العزلة	١٨
توورەبوون	Anger	الغضب	١٩
شەرۆکەر(شەرەنگێز)	Aggression	عدوان	٢٠
تێکچوون	Disorder	اضطراب	٢١

بەختەوەری	Happiness	السعادة	٢٢
چكۆسی	Jealousy	الغيرة	٢٣
لاوازی	Disability	العجز	٢٤
ڕەتكرن	Contempt	الرفض	٢٥
گرێیا دەروونی	Complex	عقدة النفسية	٢٦
داكرن	Repression	الكبت	٢٧
خەلاتكرن	Enhancement	التعزيز	٢٨
سزا	Punishment	العقاب	٢٩
شیان	Ability	القدرة - المهارة	٣٠
خۆ گۆنجاندن	Adaptation	تكيف	٣١
چەلەنگ	Activity	نشاط	٣٢
پێكهاتن (سازان)	Adjustment	توافق	٣٣
كەتوار	Realism	الواقعية	٣٤
داخۆازكرن	Reall	الاستدعاء	٣٥
حەزكرن	Desire	الرغبة	٣٦
نموونەیی	Idealism	المثالية	٣٧
هەڤسەنگی	Balance	الاتزان	٣٨
خۆاربوون (لادان)	Anomaly	الانحراف	٣٩
بەراوردكرن	Comparison	المقارنة	٤٠
هەڤكیفی	Proficiency	الكفاءة	٤١
بدەسڤەئینان	Achievement	التحصيل	٤٢
ملكەچكرن	Submission	الخضوع	٤٣
پشت گرێدان	Dependency	الاتكالية	٤٤

٤٥	الدافعية	Motivation	پالْدەر
٤٦	الميول	Attitudes	حەزوئارەزو
٤٧	رغبة	Desire	حەز
٤٨	مرونة	Flexibility	نەرمايەتى
٤٩	التوجيه	Guidance	ئاراستەكرن، رێنمايكر
٥٠	معايير	Norms	پيڤەر
٥١	القياس	Measurement	پيڤان
٥٢	القيم	Values	بها
٥٣	العادات	Habits	ڕەوشت و تيتال
٥٤	متغير	Variable	گهۆڕاو، بگهۆڕ
٥٥	الاخفاق	Frustration	شكەستن
٥٦	الانبساط	Extraversion	ڤەكريبوون
٥٧	الاغتراب	Alienation	غەريبوون
٥٨	الاعتماد	Dependency	پشت بەستن
٥٩	اكتشاف	Discovery	ئاشكراكرن، ڤەديتن
٦٠	التوقع	Expectation	پێشبينى
٦١	التقويم	Evaluation	هەڵسەنگاندن
٦٢	الاسترجاع	Recall	ڤەزڤراندن
٦٣	الإعادة	Replication	دووبارەكرن
٦٤	القنطرة	Pons	سوٚلين، جۆك
٦٥	التعويض	Compensation	بەدەلڤەكرن
٦٦	تصنيف	Classification	پولينكرن
٦٧	ترميز	Coding	هێماكرن

پێکفەگرێدان	Correlation	ارتباط	٦٨
تێبینی	Observation	الملاحظة	٦٩
تیژبینی	Insight	الاستبصار	٧٠
جەوهەر	Intimal	الباطني	٧١
هزرکرنا کویر	Introspection	الاستبطان	٧٢
نموونە	Modeling	النمذجة	٧٣
کار، کردار	Action	العمل	٧٤
بیردانك	Memory	الذاكرة	٧٥
ژبیرکرن	Forgetting	النسيان	٧٦
هزرکرن	Thinking	التفكير	٧٧
دووبارەبوون	Frequency	التكرار	٧٨
کوگەهکرن، عەمبارکرن	Storage	تخزين	٧٩
هوشیاری	Attention	الانتباه	٨٠
درکپێکرن	Perception	الادراك	٨١
نەبوونا هوشیاریێ	Inattention	عدم الانتباه	٨٢
هوشیارکرن	Awareness	الوعي	٨٣
پاراستن	Keep	الاحتفاظ	٨٤
زانینی	Knowledge	المعريفة	٨٥
وزە	Energy	طاقة	٨٦
پێدفیاتی	Need	الحاجة	٨٧
بیرتیژی	Intelligence	الذكاء	٨٨
ژییێ ژیری	Mental Age	العمر العقلي	٨٩
لاوازیا ژیری	Amentia	الضعف العقلي	٩٠

٩١	الدماغ	Brain	مێشك
٩٢	القشرة الدماغية	Cerbral Cortex	تیڤلیٚ مێشکی
٩٣	المخيخ	Cerebellum	مەژیك
٩٤	القشرة الحركية	Motor Cortex	تیڤلی ڤەلڤینیٚ
٩٥	الخلايا العصبية	Neurons	خانەیێن دەماری
٩٦	جهاز العصبي المركزي	Central Nervous System	کۆئەندامیٚ دەماریێ ناڤەندی
٩٧	عملية عقلية	Mental Process	کریارێن ژیری
٩٨	الحبل الشوكي	Spinal Cord	ستری بەند
٩٩	جسم الخلية	Cell Body	لەشیٚ خانان
١٠٠	الذات	Self	خۆیەتی، خۆد
١٠١	المركب الذاتي	Ego Complex	پێکهاتیٚ خۆیەتی
١٠٢	الفهم	Understanding	تێگەهشتن
١٠٣	التنبؤ	Prediction	پێشبینیکرن
١٠٤	الضبط	Control	کونترۆلکرن
١٠٥	التفسير	Interpretation	بەیانکرنا گشتی
١٠٦	التحليل	Analysis	شروڤەکرن
١٠٧	النضج	Maturation	پێگەهشتن
١٠٨	التعلم	Learning	فێربوون
١٠٩	التربية	Education	پەروەردە
١١٠	التعميم	Generalization	گشتاندن
١١١	التنظيم	Organization	رێکخستن
١١٢	التلخيص	Summarizing	کورتکرن

بەردەوامی	Continuity	الاستمرارية	١١٣
ئارمانج	Goals	اهداف	١١٤
رەمەك	Instinct	الغريزة	١١٥
مەرجداری	Conpitionment	الاشراط	١١٦
وژدان	Conscience	ضمير	١١٧
هەرەمەکی	Randomization	العشوائية	١١٨
خۆجهی	Constant	ثابت	١١٩
راستگویی	Validity	الصدق	١٢٠
جێگیری	Reliability	الثبات	١٢١
تاقیکرن	Test	الاختبار	١٢٢
راپرسی	Questionnaire	الاستفتاء	١٢٣
چاڤپێکەفتن	Interview	المقابلة	١٢٤
رێنمایکرن	Counseling	الارشاد	١٢٥
نیشان	Symptoms	الاعراض	١٢٦
ساخلەت	Features	السمات	١٢٧
بیردۆز (تیور)	Theory	النظرية	١٢٨
ژینگەهـ	Environment	بيئة	١٢٩
بۆماوە	Heredity	الوراثة	١٣٠
وەرگرتی	Acquired	مكتسب	١٣١
وەرار	Evolution	التطور	١٣٢
تام - چیژ	Egotism	اللذة	١٣٣
گەشە	Growth	النمو	١٣٤
تف رژیان	Salivating	اسالة اللعاب	١٣٥

١٣٦	المثيرات	Excitement	ئازرێنەر
١٣٧	الاستجابة	Response	بەرسڤدان
١٣٨	المحاولة والخطأ	Trial-Error	هەوڵدان و خەلەتکرن
١٣٩	استجابة الشرطية	Condition Response	بەرسڤدانا مەرجی
١٤٠	مثير الشرطية	Condition Stimulus	ئازرێنەرێ مەرجی
١٤١	الممارسة	Practice	ڕاهاتن
١٤٢	التدريب	Training	مەشقپێکرن، ڕاهێنان
١٤٣	الخبرة	Experience	شارەزایی
١٤٤	المتوسط	Average	ناڤەند، ناڤین
١٤٥	الاستعداد - التهيؤ	Readiness	بەرهەڤی
١٤٦	الهو	Id	ئەو
١٤٧	الشعور	Ego	ئەز
١٤٨	الضمير	Super Ego	ئەزێ بلند
١٤٩	موهوب	Gifted	بەهرەمەند
١٥٠	موهبة	Giftedness	بەهرە
١٥١	عبقري	Genius	بلیمەت
١٥٢	الاحساس	Sensation	هەستکرن
١٥٣	الحواس	Senses	هەستەوەر
١٥٤	الحساسية	Sensitiveness	هەستیاری
١٥٥	الدهشة	Surprise	سەرسۆرمان
١٥٦	المراهقة	Adolescence	سنێلەیی، هەرزەکار
١٥٧	الراشد	Adult	مەزن، پێگەهشتی
١٥٨	الهرمون	Hormone	هۆرمۆن

١٥٩	الشخصية	Personality	کەسایەتی
١٦٠	علم النفس	Psychology	دەروونناسی
١٦١	السلوك	Behavior	ڕەفتار
١٦٢	النظرية السلوكية	Behaviorism	تیورا ڕەفتاری
١٦٣	التفكير الجيد	Good Thinking	هزرا باش
١٦٤	دراسة الحالة	Case Study	ڤەکولینا کاودانان
١٦٥	الموهبة والتفوق	Giftedness	بەهرەداری
١٦٦	الإعاقة العقلية	Mental Impairment	نەشیانا ژیری
١٦٧	الإعاقة البصرية	Visual Impairment	نەشیانا دیتنێ
١٦٨	الإعاقة السمعية	Hearing Impairment	نەشیانا گوهلێبوونێ
١٦٩	الإعاقة الانفعالية	Emotional Impairment	نەشیانا هەڵچوونی
١٧٠	الإعاقة الحركية	Motor Impairment	نەشیانا ڤەلڤینێ
١٧١	صعوبات التعلم	Learning Disabilities	نەشیانا فێربوونێ
١٧٢	اظطرابات النطق	Speech Disorders	تێکچوونێن ئاخفتنێ
١٧٣	التوافق النفسي	Psychological Compatibilities	سازانا دەروونی
١٧٤	الذات الاجتماعية	Social Self	خوٚدێ جڤاکی
١٧٥	التفكير المنطلق	Divergent Thinking	هزرا بەردای، هزرا ئازا
١٧٦	التفكير المحدد	Convergent Thinking	هزرا سنوردار
١٧٧	صعوبات اولية	Initial Difficulties	ئاستەنگێن دەستپێکی
١٧٨	صعوبات ثانوية	Secondary Difficulties	ئاستەنگێن لاوەکی

زمانێ لەشی	Body Language	لغة الجسد	١٧٩
زمانێ چاڤان	Eye Language	لغة العيون	١٨٠
دەربرینێن سەروچاڤان	Facial Expressions	تعبيرات الوجه	١٨١
ئاراستەیێن دەروونی	Psychological Direction	الاتجاه النفسي	١٨٢
ڤەدەریا کومەلأیەتی	Social Isolation	العزلة الاجتماعية	١٨٣
ڤێك گەهشتنا زمانی	Syntaxes	التواصل اللغوي	١٨٤
دەربرین	Expression	التعبير	١٨٥
ڕاستڤەکرنا ڕەفتاران	Behavior Modification	تعديل السلوك	١٨٦
پێدڤیێن بایولۆجی	Biological Needs	حاجات بايولوجية	١٨٧
ڕژێنەر	Gland	الغدة	١٨٨
ڕژێنەرێن ب کەنال	Ductal Glands	الغدة القنوية	١٨٩
ڕژێنەرێن بێ کەناڵ	Endocrine Glands	الغدة الصماء	١٩٠
ڕژێنەرا ژێر مەژی	Pituitary Gland	الغدة النخامية	١٩١
ڕژێنەرا کاژین	pineal Gland	الغدة الصنوبرية	١٩٢
ڕژێنەرا سایرود	Thyroid Gland	الغدة الدرقية	١٩٣
ڕژێنەرا سایموس	Thymus Gland	الغدة الصعترية	١٩٤
ڕژێنەرێن ئەدرینال	Adrenal Gland	الغدة الكظرية	١٩٥
ڕژێنەرا پەنکریاس	Pancreas Gland	الغدة البنكرياس	١٩٦
ڕژێنەرێن سێکسی	Sexual Gland	الغدة الجنسية (التناسلية)	١٩٧